القراءة السريعة

القراءة السريعة

إصدار: مركز الأعمال الأوروبي للدراسات والتدريب
الناشر: دار مؤسسة رسلان للطباعة والنشر والتوزيع

القراءة السريعة

سنة الطباعة: 2012.

إعداد: قسم الدراسات في مركز الأعمال الأوروبي

الإصدار والإشراف العام: محمد سامر ميرخان

عبير سليم عقل

رسلان علاء الدين

يطلب الكتاب على العنوان التالي:

دار مؤسسة رسلان

للطباعة والنشر والتوزيع

سوريا ـ دمشق

هاتف: 00963 11 5627060

فاكس: 00963 11 5632860

E-Mail: ruslanpress@mail2world.com

مركز الأعمال الأوروبي

للدراسات والتدريب

سوريا ـ دمشق

هاتف: 00963 11 3340061

فاكس: 00963 11 3316255

E-Mail: info@ebc.co.sy

في حال الرغبة يمكن اعتماد موضوع الكتاب لتنفيذه كدورة تدريبية

اكتشاف العالم إيميل جافال Emile Javal

كان الاكتشاف الذي قام به العالم إيميل جافال وهو عالم فرنسي في قسم البصريات، بداية علمية لمفاهيم القراءة السريعة وقد اكتشف أن للعين قفزات **Saccade** ووقفات **Fixation** وأن العين تقرأ أثناء الوقفات والهدف من هذه الوقفات التقاط الكلمات. اعتبر هذا الاكتشاف نواة علمية لمفاهيم القراءة.

التاكستوسكوب

من أوائل الوسائل لتسريع عملية القراءة آلة تسمى "التاكستوسكوب" والتي اشتهرت بعد الحرب العالمية الثانية.

وهذه الآلة هي آلة تتحكم بالفترة الزمنية التي ينفتح أو ينغلق فيها غطاء متحرك لفتحة في الآلة. وباستخدام هذه الآلة سوف تظهر الكلمات لفترة قصيرة على شاشة بتقدم زمني أسرع والهدف من ذلك هو زيادة سرعة القراءة عن طريق تعديل رؤية الشخص ووقت ردود أفعاله تدريجياً. وتناسب التاكستوسكوب بعض الناس في البداية ولكن النتائج كانت دائماً مؤقتة حيث يجب على الشخص استخدام الآلة دائماً لكي يحافظ على هذه السرعة. وإذا لم تكن تمتلك هذه الآلة فإن قراءتك سوف تعود إلى المستوى الطبيعي. ويعد التاكستوسكوب أحد التقنيات التي تم توظيفها في مركز القراءة السريعة.

و ترجع قصة ظهور هذا الجهاز عندما كان هناك مشكلة في تحديد الأهداف التي يقوم الطيارون بضربها أثناء المعارك حيث لا تستطيع عين الطيار التقاط الهدف بالسرعة الكافية لذلك فقد يقوم الطيار بضرب هدف يعتقده عدواً بينما هو صديق.

من هنا قامت القوات الملكية بإعطاء دورات لتدريب العين على سرعة الالتقاط من خلال شاشات تقوم بعرض ومضات بسرعات معينة وبأحجام محددة ثم تزداد سرعة هذه الومضات وتقل الأحجام وقد لاحظ المدربون أن هناك ازدياداً سريعاً في سرعة التقاط العين وتحسناً ملحوظاً في تحديد الأهداف.

ومن هنا جاءت فكرة نقل هذه الطريقة إلى تدريب الناس على القراءة بنفس الأسلوب ألا وهو شاشات عرض الكلمات الوامضة بسرعات وأحجام معينة. لاحظ مدربو القراءة السريعة أن سرعات القراءة تصل إلى ثلاثة أضعاف بعد التدرب على هذا التدريب لمدة معينة بل وتزيد على ذلك لكن المشكلة أن المتدرب بعد إنهائه لمثل هذه الدورات بعدة أسابيع يصاب بانتكاسة في سرعة القراءة.

مدرسة إيفيلين وود

بعد ذلك وفي أواخر الخمسينيات ظهرت مدرسة إيفيلين وود للقراءة السريعة والتي تعتمد على ما يسمى بدليل العين وهو قائد يكون للعين حتى يحميها من أخطاء القراءة البطيئة المشهورة مثل التراجعات والتوقفات.

قامت هذه المدرسة بالتدريب على استخدام دليل للعين مثل بطاقات الفهرس وقلم الرصاص أثناء القراءة لكن أشهر دليل تميزت به هو اليد والتي تعمل قائدة للعين لمنعها من التراجع أو التوقف أو فقدان التركيز.

ثم بعد ذلك ظهرت التقنيات التي تقوم بتدريب العين على التقاط كلمات متباعدة أفقياً وعمودياً لتدريبها على التقاط صفحات متكاملة وقطع متجمعة لزيادة الفهم وتخرج من هذه المدرسة عدة رؤساء لأمريكا منهم كارتر الذي كان يقرأ كتاباً كاملاً أثناء إفطاره.

اكتمال علم القراءة السريعة

بعد ذلك ظهرت عدة مدارس مثل مدرسة بيتر كومب ومدرسة توني بوزان ومدرسة موسكو ثم ظهرت تقنيات متعددة للقراءة مثل تقنية قراءة الإكس وقراءة الإس والقراءة اللولبية وقراءة المستطيلات حتى تشكل علم القراءة السريعة كما هو موجود الآن.

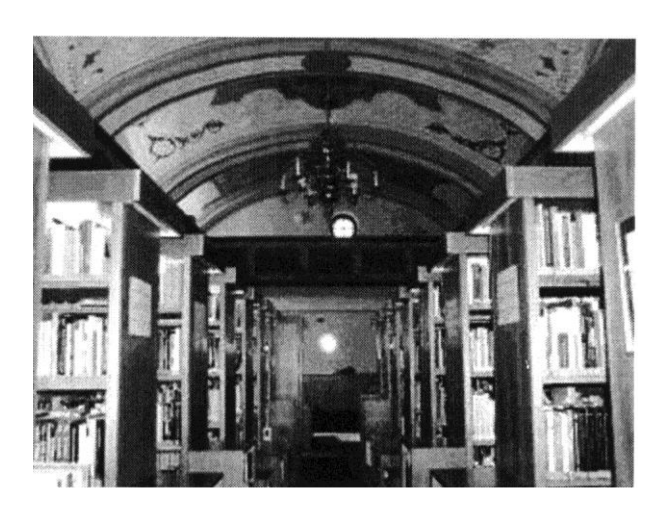
مدرستنا في هذا الكتاب هي استراتيجية جديدة ابتكرناها وطبقناها وأتت نتائجها بشكل فاق تصوراتنا وأسميناها "استراتيجيه

تطوير سرعة القراءة والفهم" وهي تعتمد على تطوير وتدريب العين على القراءة وذلك من خلال تخليصها من العيوب المشهورة في القراءة وتدريبها على تفعيل تقنيات تسريع القراءة باستخدام التقنية الحديثة الموظفة في مركز القراءة السريعة.

القراءة السريعة ضرورة

لقد هاجمنا عصر الانفجار المعلوماتي ولا مفر منه فهل أنت مستعد أم لا؟ إننا في عصر انفجار معلوماتي لم يشهد التاريخ مثله حتى الآن، كم هائل من البيانات والتقارير والبحوث والكتب والمواقع والتفاصيل والأمثلة نشاهدها يومياً وإليك بعض هذه الحقائق عن المعلومات في عصرنا علماً بأن هذه الأرقام تعتبر قديمة نوعاً ما:

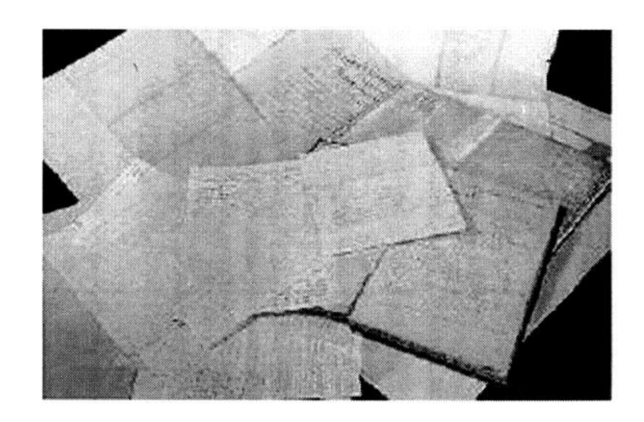
(❖) يصدر خمسون ألف كتاب سنوياً في الولايات المتحدة



(❖) يصدر عشرة آلاف مجلة سنوية في الولايات المتحدة.



(❖) تصدر سبعة آلاف دراسة يومياً في أنحاء العالم.



(❖) صدر في الخمسين عاماً الماضية كمية من المعلومات تفوق ما صدر في الخمسة آلاف سنة الماضية.

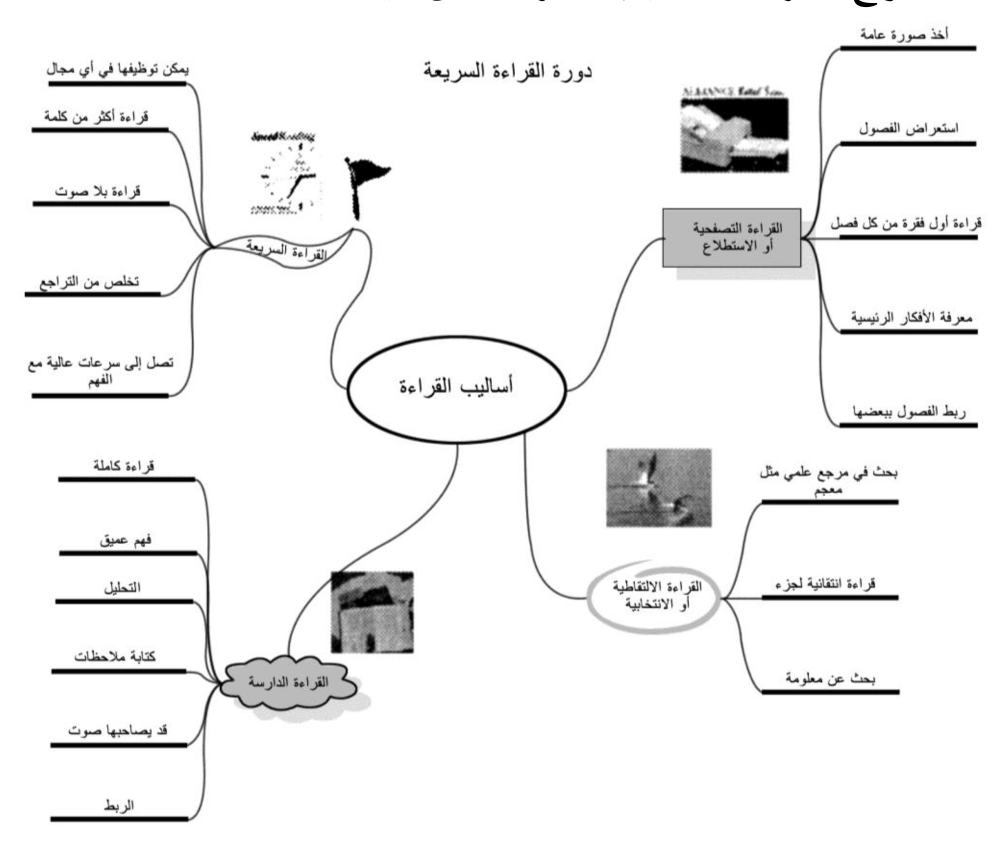
(❖) كمية المعلومات اليوم تتضاعف كل خمس سنوات.

(❖) 80٪ - 90٪ من المعلومات نحصل عليها عن طريق القراءة.

(❖) الخلاصة أننا في عصر انفجار معلوماتي ولا سبيل لمواكبة هذه الثورة إلا بتطوير مهارتك في القراءة بشكل فعال وسريع وذكي.



أنواع القراءة (أساليب القراءة) من حيث الأداء



قبل أن نشرع بالكلام عن القراءة السريعة يجدر بنا أن نتعرف على أنواع القراءة، وسوف نتكلم هنا عن أربعة أنواع من القراءة وهي:

1. القراءة التصفحية Scanning والهدف من هذا النوع أن تحصل على فكرة عامة عن الموضوع أو الكتاب الذي تريد أن تقرأه فتبدأ بالنظر إلى فهرس الكتاب بشكل سريع ثم تنتقل إلى المقدمة وتقرؤها بشكل سريع ثم تنتقل إلى فصول الكتاب واحداً يلي الآخر وتقرأ أول سطر أو سطرين من كل فصل محاولاً معرفة الفكرة الرئيسية للفصل وبعدها تنتقل إلى الخاتمة وتلقي نظرة عليها، وبهذا تكون فكرة عامة عما يتكلم عنه الكتاب.

2 . القراءة الالتقاطية أو البحثية Skimming والهدف من هذا النوع هو العثور على معلومة معينة مثل أن تبحث عن معنى كلمة في معجم أو قاموس وفي هذا النوع أنت فقط تبحث ولا ترغب في قراءة شيء غير ما تبحث عنه.

3 . القراءة الدارسة أو الفاحصة أو التحليلية: Study Reading والهدف من هذا النوع هو دراسة ما تريد قراءته وتحليله وفهم دلالاته ومعانيه وأحياناً مقارنته بمعلومات أخرى في مكان آخر وهذا النوع من القراءة هو ما يستخدمه طلاب العلم أو الباحثون.

4 . القراءة السريعة: Speed Reading وهو موضوعنا هنا.

5 . القراءة التصويرية : Photo Reading وهي نوع من القراءة مكون من خمس خطوات تبدأ بقراءة تصفحية ثم وضع خريطة ذهنية ثم استرخاء ثم ..... . طبقت هذه المهارة لكن لم أحصل على نتيجة.

مفاهيم خاطئة حول القراءة السريعة:

فيما يلي سوف أقدم بعض الأسئلة المقتبسة من توني بوزان والتي يجب عليك أن تجيب عليها بدون تأمل بمعنى أن تجيب مباشرة عندما تقذف أول إجابة إلى عقلك.

هناك هدفان من الاختبار التالي والذي يعد تمهيداً جميلاً لدخولك إلى علم القراءة السريعة.

- الهدف الأول تحفيزك لمعرفة كنه هذا العلم.
- الهدف الثاني تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة عن علم القراءة السريعة.

قم بالإجابة على الأسئلة التالية بصح أو خطأ ثم سجل النتيجة على ورقة خارجية:

- من الممكن القراءة بسرعة تزيد على 1000 كلمة في الدقيقة.
- لكي تفهم أكثر لابد من القراءة ببطء وعناية، فالقراءة كلمة كلمة تساعدك على الفهم.
- لابد أن تفهم 100٪ مما تقرؤه ولابد من تذكر100٪ مما تقرؤه.
- عندما تشعر بأنك لم تفهم شيئاً أثناء القراءة لابد من الرجوع له وفهمه قبل مواصلة القراءة.
- يجب قراءة الكتاب صفحة صفحة بحيث لا يمكن قراءة صفحة رقمها 20 قبل صفحة رقمها 19.
- إن إسقاط الكلمات أثناء القراءة هي عادة الكسالى ويجب التوقف عنها.

- الاعتقادات الداخلية لا تؤثر على فهمك وسرعة قراءتك.
- عندما تصل إلى كلمة لم تفهمها يجب عليك فتح المعجم لمعرفة معناها قبل مواصلة القراءة.
- إن أحد مخاطر القراءة السريعة هي تقليل مستوى الاستيعاب.
- جميعنا يقرأ بالسرعات الطبيعية.

إليك بعض الحقائق العلمية قبل أن نناقش نتيجة الاختبار

الدور الذي تقوم به العين أثناء القراءة :

- قبل أن تتعلم كيفية القراءة، يجب أن تعرف ما هو السبب وراء بطء قراءتك. في البداية يجب عليك معرفة شيء عن الدور الذي تقوم به عينك أثناء القراءة. تقوم العين بالتحرك باستمرار بحركات سريعة، ولكي ترى عينك شيئاً ما، فلا بد لها من التوقف عن الحركة، وأن تركز على هذا الشيء للحظة قصيرة بهدف تكوين انطباع عنه، ويشبه هذا التقاط الكاميرا لصورة ما. ولقد تعلمنا كيف نقرأ كلمة في وقت واحد، وهذا يعني أن المعدل سيصل إلى 240 كلمة في الدقيقة، يرجع ذلك إلى أن العين تستغرق ربع ثانية لكي تركز على شيء ما وبالتالي، إذا قرأت كلمة واحدة في كل مرة كما تعلمت، فإنك ستقرؤها كل ربع ثانية. وعن طريق إجراء حساب بسيط ستعرف أنك ستقرأ أربع كلمات في الثانية أي 240 كلمة في الدقيقة.

نتيجة الاختبار:

الإجابة الأولى فقط هي الصحيحة أما باقي الإجابات فهي خاطئة، هذه الأسئلة تغطي مساحة كبيرة من سوء الفهم حول موضوع القراءة السريعة فإذا كان لديك اعتقاد بصحة أي من الافتراضات غير الافتراض الأول فإن هذا سوف يساهم في بطء القراءة لديك.

في دورة القراءة السريعة سوف نقوم بتصحيح هذه المفاهيم بعدة طرق:

- الأسلوب المباشر لتصحيح المفهوم الخاطئ.
- تصحيحها من خلال التدريب العملي.
- بعد تطبيق برنامج اقرأ وقياس السرعة ثم تطبيق بعض تقنياته.

دعونا نستعرض بعض المفاهيم السابقة ونقوم بنقاشها:

• من الممكن القراءة بسرعة تزيد على 1000 كلمة في الدقيقة: هذا افتراض صحيح حيث يمكن للإنسان القراءة بسرعة تتجاوز هذا الرقم بكثير وقد كان الرئيس الأمريكي كارتر يقرأ بسرعة 1200 ك/د (كلمة في الدقيقة) بل يوجد مسابقات عالمية لقياس سرعة القراءة حقق فيها المتسابقون أرقاماً تصل إلى 3500 ك / د مثل شون آدمز الذي قال "لقد ساعدني كتاب توني بوزان على مضاعفة سرعتي ثلاثة أضعاف".

• لكي تفهم أكثر لابد من القراءة ببطء وعناية: هذا من الافتراضات الخاطئة فالقراءة ببطء تقلل مستوى الاستيعاب فإذا كانت

سـرعة القـراءة لـديك 250 ك/د علـى سـبيل المثـال وعلمـت أن سـرعة لغـة الـتفكير هـي أكثـر مـن 10000 ك/د فيمكنـك أن تلاحـظ الفـارق بـين السـرعتين وهـو مـا يتـيح للعقـل أن يتشـاغل بـالتفكير بـأمور لا علاقـة لهـا بالقراءة مما يسبب الخمول وفقدان التركيز أثناء القراءة لكن لو ارتفعت سـرعة القـراءة لـديك إلى أكثـر مـن 1000 ك/د فـإن العقـل سـوف يـرتبط بتحليل ما تقرؤه بشكل جيد وهو ما يزيد من الاستيعاب.

• القـراءة كلمـة كلمـة تسـاعدك علـى الفهـم: تسـتغرق عمليـة التقـاط العـين للأشـياء ربـع ثانيـة بمعنـى أنـك لـو كنـت تقـرأ كلمـة كلمـة سـوف تستغرق قراءتك للكلمة ربع ثانيـة وهـو مـا يعـني أنـك سـتقرأ أربـع كلمـات في الثانية وهو ما يعني أنك لن تتجاوز 240 ك/د على أحسـن الأحـوال وهـو مـا يثبـت أن القـراءة كلمـة كلمـة تبطـئ القـراءة بشـكل كـبير. أمـا مـن حيـث الاسـتيعاب فثبـت علميـاً أن العـين تسـتطيع التقـاط مـن أربـع إلى سـت كلمات في الومضة الواحدة -كل ربع ثانية - وهذه الجمل التي تلتقطهـا العين تسمى مسـاحة الفهـم فكلمـا عـودت العـين علـى التقـاط مسـاحة فهـم متكاملة - مجموعة من الكلمات المترابطة - كلما كان ذلك أقوى في الفهم وأسرع في التحليل والتركيز لقيام العقل بـالربط المباشـر بـين تلـك الكلمات في الالتقاطة الواحدة. وسوف نقـوم ببعض التطبيقـات في برنـامج اقرأ لزيادة مساحة الفهم.

• عنـدما تصـل إلى كلمـة لم تفهمهـا يجـب عليـك فـتح المعجـم لمعرفـة معناها قبل مواصلة القراءة: هذا افتراض مفيـد فلابـد مـن محاولـة اسـتنتاج المعنـى مـن السـياق وعـدم الرجـوع إلى المعـاجم إلا في الحـالات القصـوى فكلمـا تعـودت اسـتنتاج المعـاني للكلمـات الغامضـة مـن السـياق كلمـا

طورت آلة في عقلك لاستنتاج معاني الكلمات وهذا بالضبط مثل آلة العمليات الحسابية التي في عقولنا فكلما قللنا الرجوع للآلة الحاسبة كلما طورنا آلة العمليات الحسابية لدينا وكلما أكثرنا الرجوع للآلة الحاسبة كلما ضعف عملها.

• لابد أن تفهم 100٪ مما تقرؤه، لابد من تذكر 100٪ مما تقرؤه، عندما تشعر بأنك لم تفهم شيئاً أثناء القراءة لابد من الرجوع له وفهمه قبل مواصلة القراءة: هذه ثلاثة اعتقادات خاطئة يجب عليك أن تخلص عقلك منها لأنها قد تقيد سرعة قراءتك وتنشئ عادات تسبب لك البطء في القراءة مثل عادة التراجعات أثناء القراءة، فعندما تتدرب على عدم إعادة القراءة والثقة بما دخل إلى عقلك عن طريق عينيك، فإنك في هذه الحالة ستساعد نفسك على التخلص من التراجع بسرعة. حيث أن العقل سيسترجع، ولن يقلق بشأن فقدان بعض الأشياء أثناء القراءة، فلقد قرأت بالفعل، وبالتالي من الممكن أن تتعلم السرعة في القراءة بسهولة. إذا أدركت أنك لم تفقد شيئاً فإن ذلك سيمكنك من الشروع في تدريب عينيك على النظر إلى الكلمات مرة واحدة فقط.

• الاعتقادات الداخلية لا تؤثر على فهمك وسرعة قراءتك: افتراض غير صحيح فالاعتقادات الداخلية لها أكبر الأثر في سرعة أو بطء القراءة فمن يوحي إلى نفسه بأن مهارة القراءة السريعة محض خيال فإنه لن يتعلمها. ومن يوحي إلى نفسه بأنه يجب أن يتوقف ويتأمل كل كلمة لكي يفهمها فإنه لن يتعلم القراءة السريعة ومن يوحي إلى نفسه بأنه فقد المعاني السابقة التي قرأها ويجب عليه الرجوع فإن قراءته سوف تستمر بطيئة.

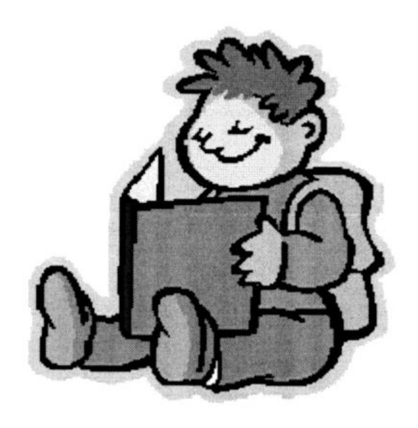
• إن أحد مخاطر القراءة السريعة هو تقليل مستوى الاستيعاب: من الثابت علمياً أن سرعة القراءة تزيد من معدل الاستيعاب لأنها تستخدم مجموعة من التقنيات التي تساعد العقل على زيادة الفهم مثل تقنية مساحة الفهم والتي من خلالها تقوم العين بالتقاط مجموعة مترابطة من الكلمات وترسلها إلى العقل الذي لا يجد صعوبة في تحليلها. جرب أن تقرأ كلمة كلمة لترى كم هو ممل ذلك وكم هو صعب الفهم ولن تستطيع بهذه الطريقة أن تكمل صفحة واحدة إلا وقد أصابك النعاس.

فن القراءة السريعة وكيفية الاستفادة منها لتطوير مهارات التعلم:

- كيف أتعلم القراءة السريعة رغم أني مبتدئ بصفحات المنتدى!
- كيف أتقن القراءة السريعة والتعامل معها؟
- كيف أبدأ وكيف أتعلم القراءة السريعة؟
- كيف أجيد بنفسي القراءة وكيف أستمتع فيها؟

مفهوم القراءة والقراءة السريعة

كيف تعلمت القراءة؟



إننا نتعلم القراءة في الصغر بإحدى الطريقتين التاليتين أو بمزج منهما:

1 . طريقة التهجئة الصوتية: في هذه الطريقة يتم تعريف الطفل بالحروف الهجائية من الألف إلى الياء ثم يتعرف الطفل على الحروف في سياق الكلمة وعندما يصل الطفل إلى مستوى النطق السليم للكلمة يطلب منه أن يقرأ الكلمات بصمت وهذا النوع من القراءة يسمى القراءة الصوتية لأنها تعتمد على الصوت بدرجة أساسية.

2 . طريقة الصورة ثم النطق: تعتمد هذه الطريقة على وضع صورة ما، على سبيل المثال باب أو نمر وكلمة تحت هذه الصورة ويتم تعليم الطفل القراءة بهذه الطريقة حتى يصل إلى مستوى معقول من القراءة ثم يطلب منه قراءة الكلمات بصمت.

مهما تكن الطريقة التي تعلمت القراءة بها فلم تكن هذه المرحلة إلا المرحلة الأولى لتعلم القراءة وهذا يشبه الطفل الذي تعلم أن يحبو ثم نتصور أن عملية الحركة عنده قد اكتملت وكأن السير والجري ليسا موجودين (بتصرف من توني بوزان) وهذا ينطبق تماماً على القراءة فقد تركونا نحبو ولكن جاء الوقت المناسب لتعلم الجري والسير.

التعريف القديم والجديد للقراءة:

لو أردنا أن نستعرض التعريفات الخاصة بالقراءة لوجدنا أن كثيراً منها قاصر، فعلى سبيل المثال يعرف بعضنا القراءة على أنها:

- القراءة هي فهم قصد المؤلف.
- القراءة هي استيعاب الكلمة المكتوبة.
- الفهم الجيد للمعلومات المطبوعة.

كل تعريف من هذه التعريفات يغطي أحد جوانب عملية القراءة والتعريف الدقيق يجب أن يتناول الإطار الكلي لمهارات القراءة.

تُعتبر القراءة في الواقع عملية من سبعة أجزاء وهي:

1. **المعرفة**: معرفتك برموز الحروف الهجائية. وتبدأ هذه الخطوات قبل عملية القراءة الطبيعية.

2. **الاستيعاب الجيد**: وهي العملية المادية والتي من خلالها ينعكس الضوء على الكلمة وتستقبله عيناك ثم يتحول عبر العصب البصري إلى المخ.

3. **التكامل الداخلي**: وهو مرادف الفهم الأساسي، ويشير إلى الربط بين كل أجزاء المعلومات المقروءة مع الأجزاء الأخرى المناسبة.

4. **التكامل الخارجي** : تكامل ما نقرؤه مع معرفتنا السابقة.

5. **التخزين**: ويمثل القدرة على تخزين المادة المقروءة مع القدرة على استدعائها.

6. **الاتصال**: القدرة على استخدام المادة المقروءة عند الاتصال بالآخرين سواء عند الحديث معهم أو عند الحاجة إلى استخدام ما تمت

قراءته.

على ضوء هذه التعريفات، يمكن ملاحظة أن المشكلات الشائعة للقراءة والتعلم تختصر في "استخدام العقل".

- هذه مجموعة إرشادات سريعة يمكن الاستفادة منها عند القراءة:

- المكان وكثافة الإضاءة: مراعاة أن يكون المكان ملائماً للقراءة "مع مراعاة القدرة على التكيف مع الظروف الصعبة عند القراءة". كما يلاحظ اختيار الإضاءة المناسبة حيث يراعى أن تكون غير ساطعة ولا خافتة حتى لا تجهد العين.
- توافر المادة المقروءة وباقي الأدوات.
- الراحة الجسدية.
- ارتفاع المقعد والمكتب.
- فراغ ذهنك من المشغلات.
- الالتزام بالوقت بجدية.
- الثقة بالنفس والصبر.
- مقاومة وتجاهل جميع الإيحاءات السلبية الداخلية والخارجية.

الاستخدام المتقدم للنظام البصري العقلي :

- يسقط الضوء على الكتاب ثم ينعكس على العين.
- ينفذ من خلال البؤبؤ الذي يتسع إما عند التركيز أو في قلة النور ثم ينكسر من خلال العدسة البلورية ويسقط على الشبكية مكوناً صورة للجسم على الشبكية ثم تتنقل الصورة عبر العصب البصري إلى الفص البصري في الدماغ ويتم تمييزها هناك.
- لاحظ أنه لا يتم تمييز الكلمة إلا بعد وصولها للدماغ وهو ما يفسر أن أسرع طريقة للقراءة هي الطريقة البصرية.

- حقائق مهمة:

- تقرأ عيناك في الوقفات حيث تستغرق الوقفة من نصف ثانية إلى ثانية ونصف.
- يلتقط القارئ البطيء كلمة واحدة في الوقفة.
- يلتقط القارئ السريع ثلاث كلمات وأكثر في الوقفة الواحدة.
- لا يستفيد الإنسان إلا من عشرين بالمئة فقط من قدرات عينيه الأماميتين.
- القراءة الأسرع والتجمعات ذات المعنى تحسن من مستوى الاستيعاب.
- القراءة المتأنية تعوق القدرة على الاستيعاب.

الأخطاء الشائعة في القراءة :

بمجرد أن تتضح المشكلة ويتم تحليلها سوف يتوفر لديك قاعدة قوية يمكن أن تنطلق منها إلى عالم القراءة السريعة. ثمة مشكلة أساسية تعوق القارئ أثناء قراءته وتسبب له البطء في القراءة والملل. أغلب هذه المشكلات شائعة بين القراء والتعرف عليها أمر يسير والتخلص منها يحتاج إلى تعود وتمرس.

هناك أسباب كثيرة تقلل من سرعة القراءة والفهم منها الرؤية، السرعة، المفردات، القراءة بصوت، الطباعة، أسلوب القراءة والكتابة، الاختيار، الاستبعاد، التركيز، التراجع، الإرهاق، الكسل، الملل، الاهتمام، التحليل، النقد، الدافعية، التقدير، التنظيم، النكوص، الاستدعاء، قلة الصبر، الاستيعاب، الوقت، الكمية، العناصر المحيطة، تدوين الملاحظات، القدرة على التذكر، السن، الخوف.

سوف نتكلم عن أبرز ثلاث مشكلات تقلل من سرعة القراءة وهي:

1 - القراءة كلمة كلمة:

من المحتمل عند بداية تعلمك للقراءة أنك بدأت ترى الحروف بنحو فردي، فتنتظر لكل حرف على حدى مثل حرف "ل" ، ثم "و" وأخيراً حرف الـ" ك". وإذا ما تذكرت ما قلناه في الفصل السابق ستجد أن المرء يستغرق ربع ثانية كي يركز عينه على شيء معين، وبذلك يمكنك اكتشاف معدل القراءة لدى القارئ المبتدئ. فإذا كان المرء يستغرق ربع ثانية في قراءة كل حرف، فإنه سيقضي ثانية بأكملها لقراءة أربعة أحرف، وإذا

افترضنا أنه في بداية قراءته للكتب يكون متوسط أحرف الكلمات التي يراها هو أربعة أحرف لكل كلمة، فإن القارئ المبتدئ سيقرأ 60 كلمة في الدقيقة، أو بمعنى آخر سيقرأ كلمة في كل ثانية، والخطوة الثانية في القراءة ستكون عن كيفية تعرف القارئ على مجموعة كاملة من الأحرف في آن واحد. ومن المحتمل أن يصبح قادراً على هذا في بادئ الأمر مع حروف اسمه، وبالنسبة للكلمات الطويلة، فيجب عليه أن ينظر إلى شطريها وعندما يبدأ في التعرف على الكثير والكثير من الكلمات الكاملة سيرتفع معدله من 60 كلمة في الدقيقة إلى 175 كلمة، وعادة ما يكون ذلك في الصف السادس عند الانتهاء من تعلم كل مبادئ القراءة، وسيأخذ معدل القراءة طريقه نحو النمو، والتحسن البطيء كلما قرأ الشخص كثيراً إلى أن يصل إلى 240 كلمة في الدقيقة. إن الطريقة الوحيدة التي ينبغي أن تقرأ بها بمعدل أسرع من 240 كلمة في الدقيقة هي النظر إلى أكثر من كلمة في آن واحد، فإذا تحقق لك رؤية كلمتين في نظرة واحدة، فسيمكنك إذن أن تقرأ 485 كلمة في الدقيقة. وسيزداد هذا المعدل إذا استطعت أن ترى أكثر من كلمتين في المرة الواحدة، وحينئذ ستكون قد حققت الخطوة الأولى عند تعلمك الاستجابة إلى كلمات بأكملها بدلاً من الحروف الفردية. وبعد تعلم الاستجابة إلى مجموعات من الكلمات تبدأ عملية الممارسة، والتكرار بالإضافة إلى ممارسة التدريبات الصحيحة.

ما هي مساحة الفهم ؟

يمكـن تعريـف مسـاحة الفهـم بأنهـا مجموعـة الكلمـات التـي يمكـن لعينـك أن تلتقطهـا ـ فـي الطرفـة أو اللمحـة الواحـدة والعلاقـة طرديـة بـين مساحة الفهم وسرعة القراءة والاستيعاب بمعنى أنه يمكـن وضع القاعدة التالية:

"إن زيادة عدد الكلمات التي تلتقطها العين في الطرفة الواحدة يعني زيادة سرعة القراءة والاستيعاب".

كيف أزيد مساحة الفهم لدي؟

حاول دائماً التقاط ثلاث إلى أربع كلمات في الطرفة الواحدة أثناء قراءتك وركز أن تكون الكلمات التي تلتقطها ذات معانٍ مترابطة مثل التقاط جملة اسمية متكاملة أو جملة فعلية متكاملة.

2 - النطق أثناء القراءة سواء كان جهرياً أو بالصوت الداخلي:

من المشاكل التي تبطئ سرعة القراءة هو ذلك الصوت الداخلي أو المسموع الذي نحدثه أثناء القراءة. هذا الصوت الداخلي هو عبارة عن صدى يتردد في الذهن للكلمة التي نقرؤها.

إذا كنت تقوم بنطق الكلمات أثناء قراءتها فإن ذلك سوف يحد من سرعة القراءة لديك وهو ما يجعل سرعة القراءة تكون في المتوسط 260 كلمة لكل دقيقة. صحيح أن القراءة بصوت لها فوائدها مثل التعلم على النطق الصحيح وعدم اللحن في القراءة أو عند قراءة القرآن الكريم أو التأمل في معانيه أو معاني بعض النصوص لكنها ليست الوسيلة المثلى عندما ترغب في تسريع قراءتك.

المراحل الثلاث لترديد الكلمات في الذهن مرة أخرى:

تمر عملية ترديد الكلمات في الذهن مرة أخرى بمراحل عدة، ففي بادئ الأمر يقوم القراء الصغار بتحريك شفاههم أثناء قراءتهم دون إصدار أي صوت. وهذه العملية من الصعب السيطرة عليها، فإذا قمت بذلك ، فما عليك إلا أن تضع قلماً بين أسنانك، وأنت تقرأ، أو تقوم بإحداث صوت مشابه للصفير، حتى تقلع عن هذه العادة تماماً، وغالباً ما تستغرق أياماً قليلة للإقلاع عنها، وفي المرحلة التالية نجد أن القراء لم يحركوا شفاههم فقط، بل أيضاً يحركون حبالهم الصوتية أثناء القراءة، وبالنسبة للرجل، فإن تفاحة آدم ستتحرك كما لو أنهم يتحدثون بالفعل. أما المرحلة الأخيرة تتضمن تكرار الكلمات في ذهنك سراً دون إحداث أي حركة حسية، وسواء كنت على وعي بهذا أم لا، فإنك غالباً ما تقوم بفعل هذا.

كيف أقلل من الصوت الداخلي؟

إن القراءة البصرية وهي القراءة بالعين ومقاومة الصوت الداخلي مراراً وتكراراً هي الوسيلة الأساسية للتقليل من هذه العادة السلبية.

3 - التراجع أو إعادة القراءة:

كما يذكر توني بوزان فإن هناك تشابهاً بين هاتين المشكلتين على الرغم أن كل واحدة منهما لها طبيعتها المختلفة فالتراجع هو عملية مقصودة تقوم بها للعودة إلى جمل قمت بقراءتها نظراً لوجود شعور داخلي لديك بأنه يجب أن أعيد ما قرأته لكي يزداد فهمي له.

أما مشكلة إعادة القراءة فإنها نوع من الخداع البصري غير المقصود

حين ترجع العين لا إرادياً لقراءة جمل تمت قراءتها. هاتين العمليتين تعتبران من العادات السلبية للقراءة والتي تسبب البطء أثناء القراءة وقد يكون سببها إما إيحاءات سلبية داخلية بنقص الفهم لما تمت قراءته سابقاً أو قلة التركيز أثناء القراءة مما يسبب رجوعاً غير مقصود لما تمت قراءته. وقد أثبتت الدراسات التي أجريت على من يرجعون لإعادة قراءة ما تمت قراءته أن نسبة الفهم لديهم لا تزيد بنسبة كبيرة عند إعادة قراءتهم للمادة التي تمت قراءتها.

كيف أتخلص من التراجع أو إعادة القراءة؟

هناك طريقتان يمكن أن تساعداك على إيقاف هذه العادة السلبية:

- أولهما: أن تزيد من ثقتك بنفسك وتعمل جاهداً على عدم إعادة قراءة ما قمت بقراءته لأن ذلك لن يجدي شيئاً ولن يزيد من فهمك بل سيبطئ من الفهم والقراءة.
- ثانيهما: أن تزيد من سرعة قراءتك وتركز على مضي عينيك للأمام.

مبادئ أولية في منهجية القراءة

لا زالت الكلمة المقروءة تمثل أهم وسيلة لنقل المعلومات، ولهذا فإن مهارة القراءة أمر لابد منه لتصبح كفاءة القارئ عالية. وكفاءة القارئ تقاس بمعيارين: سرعة القراءة، ودرجة استيعابه.

وهناك ظن شائع مفاده أن بطء القراءة يعني استيعاباً أكبر. وهذا صحيح بالنسبة للمبتدئ في القراءة كصحة المشي بالنسبة لطفل يتعلم المشي حديثاً، ولكن عندما يشب الطفل يصبح مشيه حالة مرضية.

هذا هو حال القراءة البطيئة للكبار، بل إن البعض يعتبر بطء القراءة لدى الكبار أمية قرائية. أما الاستيعاب فضرورته تعود إلى أن القراءة بدون استيعاب عبث.

ومثلما لا يولد الناس وهم يعرفون القراءة والكتابة، كذلك لا يولد الناس وهم يجيدون فن القراءة. وهذا يعني أن فن القراءة مهارة يمكن اكتسابها بالتدرب والمران. وفي هذا تطمين لمن يشعر بعسر القراءة أن حالته قابلة للتحسين، وأن فن القراءة يمكن تعلمه مثل تعلم قيادة السيارة باتباع إرشادات معينة، ومن الطبيعي أن يتفاوت سائقو السيارات في جودة أدائهم وفق إتقان كل منهم. وكذلك يتفاوت القارئون في سرعتهم واستيعابهم وفق إتقانهم .

وفيما يلي لمحات من إرشادات معينة تساعد إن شاء الله على تحسين القراءة. علماً بأن ثمرة التطبيق لن تبدو إلا بالممارسة. فكما أن إرشادات تعليم فن قيادة السيارة قليلة والجودة لا تكون إلا بالممارسة المستمرة الواعية، فكذلك فن القراءة.

لماذا تقرأ؟

على القارئ أن يسأل نفسه (لماذا يقرأ). وهذا ليس من باب الترف الفكري، فالإجابة المقنعة ستكون دافعاً يحفز القارئ إلى المواظبة وتحمل المعاناة، والعكس صحيح. فالإجابة الفاترة ستكون مدعاة للاسترخاء وإيثار الكسل.

إن الإجابة المحتملة من قارئ عادي هي: أقرأ من أجل الوظيفة.. أقرأ من أجل دفع الفراغ .. أقرأ لأن القراءة ميدان للتفاخر.. أقرأ لأني أحب القراءة... إلخ.

ومن وجهة النظر الإسلامية فإن هذه الإجابات فيها المكروه والمشروع؛ فوجهة النظر الإسلامية باختصار هي أن القراءة كأي عمل، يجب أن يكون في سبيل الله، وسبيل الله يتضمن تقوية المسلم في دنياه علماً، ومكانة اجتماعية، واستجلاباً للرزق، ويتضمن ادخار المسلم للحسنات إلى يوم الحساب عندما سيسأل عن عمره فيما أفناه، ويتضمن مقارعة الكفر ومجالدة الآراء الزائغة في فكرها وتأثيرها حتى تكون كلمة الله هي العليا

ماذا تقرأ؟

إن الانجذاب للقراءة المشوقة أو الصبر على القراءة الحرون يعتمد اعتماداً كبيراً على (ماذا تقرأ). أي نوعية المادة المقروءة. فمن المواد المقروءة ما ترتشفه ارتشافاً، ومنها ما تتجرعه ولا تكاد تستسيغه. والحصيف هو الذي يرد المنبع العذب ويتنكب الملح الأجاج. ولما كان العمر لا يتسع لسبر غور كل آبار القراءة، فلا بد للمسلم أن يستخدم

معيار الإسلام لمعرفة ماذا يرتشف وعلى ماذا يصبر وماذا يتنكب.

ولما كان الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم، فإن الباطل قد تسرب إلى بعض العلوم الإسلامية والأدبية والتاريخية. ولا خوف من هذا ولا رعب. بل إن دور المسلم أن يكشف عن مواضع العطن ويزيلها. وهنا يحتاج إلى مساءلة الخبراء ومجالسة النصحاء ومذاكرة القراء .

إذن فاسأل من كان بالقراءة مسلماً عليماً: هل تألف القراءة ؟

لا يخفى أن المسلمين المعاصرين لا يألفون القراءة. حتى قال دايان - وزير خارجية إسرائيل الأسبق: (إن العرب لا يقرؤون) مجيباً على سؤال مستغرب (كيف تذيعون تنبؤات حرب 1967 قبل وقوعها).

والذي لا يألف القراءة، ولا يتودد إليها، ولا يسعى إليها بوصال، فحتى لو صادفها استقلها واستقلته. أما الذي يألف القراءة فإنه يفتقدها إذا غابت عنه ويهش لها إن صادفته. إن ألفة القراءة تعطي أليفها استمرارية محمودة تطيل عمر قراءته، وتحفظ رغبته فيها مثلما يحفظ التكييف لطافة جوه بعد توقفه، إلى أن يعاود الاشتغال بعد حين. أما ترى الأجانب يقرؤون في المكتبة، وفي الباص، وفي المطعم، وقبل النوم... فلماذا لا نفعل مثلهم!.

إذا كنت تريد مغالبتهم فخذ بأسبابهم.. والغلبة لك. هم يحرصون على الكم وحسب، وأنت تحرص على الكم والنوع. هم بنوا امبراطوريتهم الرومانية بخمسة قرون وأنت أيها المسلم بنيت بخمسين سنة دولتك الإسلامية. هم دامت لهم ثلاثة قرون وأنت دامت لك ثلاثة عشر قرناً.

إذن إئلف القراءة. هل لديك نواة مكتبة؟:

مثلما تغري مجالسة الصالحين بفعل الصلاح، فإن حضور الكتب في مكان ما يغري أعتى النافرين بتقليب صفحات كتاب ما يوماً ما، كيف تريد أن تألف القراءة وبيتك لا رف فيه ولا كتاب؟ كيف تريد أن تنقل إلى أبنائك حب القراءة وأنت لا تزور المكتبات إلا كما يزور الغيث الصحراء الكبرى؟

لابد من توفير مكتبة ولو صغيرة، لابد أن يكون فيها كتاب تفسير، لابد أن يكون فيها من كتب الحديث، لابد أن يكون فيها كتب فقهية، لابد أن يكون فيها كتب عن الأخلاق الإيمانية.... إلخ ولا تتبرم من هذه اللابدات فهي أسس في نفسك قبل بيتك .

هل أنت متخصص؟:

إن الذي يدرس مادة، كمبادئ الاقتصاد مثلاً، قد يحتاج إلى ساعات طويلة لإنجاز ذلك أول مرة.

أما عند قراه ة كتاب ثان عن مبادئ الاقتصاد فإن عدد الساعات سينخفض بشكل كبير، وفي المرة الثالثة سينخفض أكثر. وهكذا حتى يصل الأمر إلى عدد بسيط من الساعات. بل إن المحترف قد لا يحتاج إلى أكثر من دقائق يقلب فيها الكتاب ليعرف ما فيه .

هذه السرعة في القراءة راجعة إلى ألفة المفاهيم الاقتصادية، مما يجعل العين ومن ثم الذهن يستطيع طيها بسرعة عالية، أما رأيت أنك إذا زرت مدينة أول مرة بسيارتك فإنك ستحتاج إلى وقت أطول لتتعرف على الطريق وإشاراته ومنعطفاته ومطباته. فالتخصص مدعاة للإنجاز الأسرع .

والقـراءة السـريعة، ولا نقـول العـابرة، دليـل الكفـاءة فخـذ بناصـيتها: تخصـص حتـى تـألف المفـاهيم تكـن قراءتـك أسـرع وتسـتمر كفاءتـك. وتخصصك لا يعني أن تدير ظهرك لما سوى تخصصك. إن الـذي يتخصص في (الحديث) ولا يعرف ما هو التضخم الاقتصادي _ كلمة نسمعها كل يوم _ إنما هو رجل لا يعيش عصره. إن الثقافة العامة منصة واسعة أفقياً تسند بناء معرفياً سامقاً في سماء المعرفة. إذن تخصص ولا تنس عصرك.

كم تحفظ؟:

يبدو أن قصة الملك الذي يحفظ القصيدة من مرة واحدة، ووزيره الذي يحفظها من مرتين وحاجبه الذي يحفظها من ثلاث.. قد عفا عليها الدهر. فالناس أصبحوا لا يستطيعون الحفظ، ولذلك هم ينفرون من الحفظ ومن القراءة. وهذا وهم. والحقيقة عكس هذا. فالناس ينفرون من الحفظ ومن القراءة ولذلك فهم لا يستطيعون الحفظ، والحفظ يشجع على مزيد من القراءة. خذ القرآن مثلاً:

كان يحفظه الكثير من المسلمين، فماذا جرى الآن؟ قد يقول قائل إن في المسجلات مندوحة. ومن قال اهجروا المسجلات، لكن للحفظ دوراً لا تؤديه المسجلات، هل تقول لمن يريد منك الاستشهاد بآية انتظر حتى آتيك بمسجل، هل نسينا قول النبي صلى الله عليه وسلم: (إن الذي ليس في جوفه شيء من القرآن كالبيت الخرب). إن الذين هجروا الحفظ هجراً غير جميل إنما عطلوا ملايين الخلايا العصبية وهي أثمن نعم الله تعالى بعد الإيمان. إن تراثنا ما كان ليبقى لو اعتمد السطور دون الصدور. الحفظ هو رصيد عقلك فاحرص على رصيدك.

هل للحفظ وصفة طبية؟:

لا شـك أن النـاس يتفـاوتون في مقـدرتهم علـى الحفـظ ، ولكـن المشكوك فيه هو عدم القدرة على الحفظ. الحفظ مطلوب والتجويد فيه مرغوب فكيف السبيل إلى ذلك؟ إذا استشرت متخصصاً فلعلك عائد بالوصفة التالية:

(1) احفظ الله يحفظك:

واستعن بـه تجـده نعـم المعـين، واسـتغفره يـزدك مـن فضـله، وسـتبقى نصيحة وكيع للشافعي سارية المفعول:

شكوت إلى وكيع سوء حفظي	**فأرشدني إلى ترك المعاصي**
وأخبرني بـأن العـلم نـور	**ونور الله لا يهدى لعـاصي**

(2) خذ العزيمة :

العزيمة ليست كلمة باردة تقبع في صفحات المعاجم. العزيمة ضرورة لمواصلة العمل، خذ بالعزيمة وامسك ما تريد أن تحفظ. اقرأ. كرر. أصر حتى تحفظ. ستتعجب من مقدرتك على الحفظ أكبر مما تظن.

(3) كرر ثم كرر :

يأنف بعض الناس التكرار ظانين أنه سمة الأغبياء ومضيعة للوقت، وهذا إجحاف بحق التكرار، وهو الوسيلة الناجعة للحفظ. كرر حتى تحفظ.

(4) تساهل في الفهم في بداية الحفظ :

الفهم مطلوب لكن التلبث عنده أثناء الحفظ قد يشتت انتباهك، تساهل في الفهم لكي تحفظ رغم وجود شوائب من عدم فهم حفظك، فالفهم يمكن أن يأتي لاحقاً.

(5) اغتنم شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك:

من سنن الخلق أن الشاب والسليم أقدر على الحفظ من الشيخ والمريض، فاغتنم شبابك وصحتك، وهذا لا يعني أن الشيخ أصبح عاجزاً فبقية الخير تبقى ما بقيت الرغبة والإقدام والتكرار.

(6) طوع الشكل:

تلتقط العين صورتين للصفحة أولهما صورة صغيرة كلية، وثانيتهما صورة كلية للصفحة. صورة الصفحة هي الرابط بين الكلمات. احرص على حفظ شكلها إذا كنت مرتاحاً لشكلها. وإلا ضع خطوطاً أو علامات تعينك على الحفظ، وإلا أعد كتابة الصفحة بشكل ترتاح له. احفظ من مصحف واحد واحفظ صورة الصفحة.

(7) احفظ على شكل وحدات متتابعة:

قسم ما تريد حفظه إلى وحدات، لنقل نصف صفحة نصف صفحة. احفظ النصف صفحة جملة بالقراءة والتكرار. احفظ النصف الثاني، أعد حفظ النصفين معاً وهكذا.

(8) استفد من صوتك في الحفظ:

لك صوت هو في الحفظ معين، (وفي القراءة العادية معيق) اقرأ بصوت تسمعه أذنك، ودعها تشاركك مؤونة الحفظ.

(9) اغتنم السهل من الحفظ:

الشعر أسهل من النثر حفظاً، لما في الشعر من موسيقى ورتابة، وكذلك السهل من النثر العادي، احرص على هذه الرتابة إن تضمنتها قطعتك التي تريد حفظها. الرتابة هي طريق معبد ضمن رحلتك الحفظية فاسترح بالرتابة.

(10) والآن ثبت حفظك:

أنجزت حفظك فسمعه لنفسك أو لغيرك. أنجزت حفظك فتنافس به مع غيرك. حفظت فاستعمل بعضاً من حفظك في حديثك. لا تترك حفظك طويلاً، بل عد إليه بين الفينة والأخرى. أدام الله عليك حفظك.

هل تريد مضاعفة معلوماتك أضعافاً؟

إذا أردت مضاعفة رصيدك العلمي فحاول أن تلتزم إلقاء الدروس على أقرانك أو من هم دونك الذين يمكن أن تتحفهم بشيء. إن الاستعداد للتدريس سيجبرك على التحضير والحفظ والتذكر، ويستفز طاقتك الاجتهادية. كذلك التزم كتابة البحوث والمقالات، ستكون حتى أحلامك في نومك علمية فكرية، ستغزوك الأفكار المبتكرة وأنت تأكل أو تستحم مثل أرخميدس، وستهتف مثله: وجدتها وجدتها!. الانطواء العلمي قاتل!.

هل تتذكر؟

من نعمة الله على الإنسان أن ميزه بالتذكر. أما ترى أن الفأر يسعى إلى المصيدة التي اصطادت آباءه لأنه لا يتذكر أن مقتله هناك. إذن فمن يفرط في التذكر فإنما يفرط برصيد خبرته التي تساعده على مواصلة الحياة.

الحفظ والتذكر ملكتان متشابهتان ولكن غير متطابقتين. الحفظ هو استرجاع كل المقروء أو المسموح بتفاصيله كما هو. أما التذكر فهو استرجاع زبدة المقروء أو المسموح بطريقة أو أخرى. إذن دعنا نتذكر!. ما رأيك في أن نعود إلى مستشارنا نسأله وصفة التذكر:

(1) لابد من كمية من الحفظ:

الحفظ أصل التذكر، فلا بد من كمية من الحفظ تعينك على التذكر، إذا كنت تريد تذكر فصل من كتاب فلا مناص لك إلا بحفظ بعض فقراته.

(2) ميز بين مطبوع ومطبوع:

إذا كنت تقرأ جريدة يومية فإنك تحتاج أن تقرأها، في الغالب، أكثر من مرة. ولن تحتاج أن تتذكر منها، في الغالب، إلا القليل المهم. هذه الطريقة حسنة ومقبولة تصلح للجريدة، ولكنها لا تصلح للكتب الأخرى إلا على أساس أنها خطوة أولى. لاتعامل الكتاب كالجريدة. اقرأه مرة أولى كالجريدة ولكن عد إليه مرة أخرى ثانية لتتلبث أكثر، وعد إليه ثالثة لتستخلص الزبدة.

(3) تلبث:

هل أنت الآن في مرحلة التلبث؟ هذا يعني أنك قرأت القراءة العابرة التي أعطتك فكرة عما هو الفصل الذي تقرؤه، والآن جد الجد. اصبر وأجرك على الله. اقرأ بإصرار. خذ قلماً، وخط تحت ما تراه سهلاً، ما الذي يعترضك؟ شيء لا تفهمه؟ إذن اكتب عنه سؤالاً. هل هذه كلمة لا تفهمها؟ لا تبتلعها!. اهرع إلى المعجم واعرف معناها. تلبث عند الصعوبة وأسرع عند السهولة.

(4) لخص:

هنيئاً لك لقد تجاوزت مرحلة التلبث فاجمع غنائمك الآن: فقرة من هنا، معادلة أو علاقة من هناك.. صورة لا تحتاجها لأنك تتذكرها بسهولة.. إعجاب بالكاتب.. استشكال.. لملم غنائمك في جعبة واكتب عليها الخلاصة.

(5) استعن بالحيل:

برع أجدادنا بالتحايل على التذكر، فنظموا القصيد مثل ألفية ابن مالك، وألفوا كلمات لضغط حروف متنافرة مثل حروف القلقلة في كلمتي " قطب جد". لذلك إن أعجبك تبويب موضوع ما، وأردت حفظ تسلسل التبويب فاختر له قالباً متطابقاً مع شكل هندسي أو ظاهرة حياتية أو معادلة علمية. وحيل التذكر وضغط المعلومات كنز لا يفرط به حصيف، بل الحصيف هو الذي يضيف إليها مبتكراته إن جدت له حاجة لذلك.

ومن حيل التذكر التي لا يجوز الاستغناء عنها قارئ إيجاد عامل ربط، كأن يكون عامل الربط تسلسلاً قصصياً أو تاريخياً مثل قصة

سيدنا يوسف (صغير يرى حلماً، يلقوه أخوته في الجب، شاب تراوده امرأة العزيز..... إلخ) أو خطأً وهمياً مثل دورة المياه في الأرض: (غيم، مطر، نهر، بخار).

(6) شجر :

الذاكرة تحفظ الأشكال وتسترجعها أسهل من الكليات، إذا أردت أن تتذكر كمية كبيرة من رؤوس المعلومات فارسمها على شكل شجرة أصلها العنوان الرئيس وفروعها العناوين الصغيرة وفرعياتها العناوين الصغيرة وهكذا. مثال ذلك: علم مصطلح الحديث: حسب تعريفه (قول، فعل، تقرير، صفة) وحسب مبحثه (سند ومتن) وحسب قبوله (صحيح، حسن، ضعيف) وحسب رواته (آحاد، وآحاد غريب، وعزيز ومشهور، متواتر، والمتواتر لفظي ومعنوي) وحسب متنه (متصل، مرفوع، موقوف، مقطوع).

وتستطيع أن تمضي في التشجير أكثر.. فالضعيف حسب انقطاع سنده (مرسل، منقطع، معضل، معلق) وحسب فقدان العدالة أو الضبط (متروك، موضوع) . وحسب الشذوذ أو العلة (شاذ منكر، معلل مدرج). هل تستطيع أن ترسم هذا؟.

(7) دوام التذكر:

التذكر بحاجة إلى استحضار بين آن وآخر ليدوم، تحدث عما قرأت . لا تهجر القراءة طويلاً. قراءة كتاب واحد ثلاث مرات (مجتمعة أو متباعدة) خير من قراءة ثلاثة كتب. امتحن نفسك بين فترة وأخرى، لا تهب امتحان الآخرين.

وفي التحسينات الكمال:

الوقت المنظم أكثر عوناً على القراءة من الوقت الممزق، وأجواء المسجد ذات بركة، والبيت الهادئ أفضل للقراءة، ووقت أول الصبح بعد الصلا ة وافر العطاء، وفي الضوء المعتدل راحة أكثر للقراءة، والكتاب الحسن التأليف أكثر سلاسة، وكذلك صحتك، وخصوصاً سلامة عينيك، وتنظيف نظارتك.

امتلاكك لمفردات لغوية كثيرة أدعى للفهم السريع والقراءة السريعة . مخالطتك القارئين واحترامك لهم حث متواصل لك لتقرأ. الاتفاق مع أخ لك على قراءة كتاب وسيلة لحث نفسك، وأكل البيض واللحم والجزر يوفي للجسم الأحماض الأمينية وهي ضرورية لنشاط المخ، كذا العسل والزبيب .

خذ بهذه التحسينات ففي التحسينات الكمال ....

العين ودورها في القراءة

لا تنساب عين القارئ فوق الكلمات بسهولة وإذا حصل هذا فإنها لن تستطيع رؤية شيء، لأن العين ترى الأشياء بشكل واضح عندما تستطيع أن تتوقف عليها وتأخذ صورة واضحة منها وتكون هذه الصورة في القراءة عبارة عن وحدة التركيز.

لذلك فإذا بقي جسم ثابتاً فإن العين يجب أن تبقى ثابتة لتتمكن من مشاهدته وإذا تحرك فإن العين يجب أن تتحرك خلفه لكي تشاهده.

عندما يقرأ الشخص سطراً فإن عينيه تتحركان في سلسلة من القفزات السريعة يتخللها وقفات وعلى فترات محددة. إن هذه القفزات سريعة جداً بحيث لا يمكن ملاحظتها لكن تقدر سرعة القفزات بين وحدات التركيز من ربع ثانية إلى ثانية ونصف وفي أبطأ سرعة قراءة يصل معدل قراءة الشخص إلى أقل من 100 كلمة في الدقيقة

و هكذا فإن العين تأخذ جرعات قصيرة من المعلومات في نقاط التوقف فهي لا ترى شيئاً في الحقيقة بل فقط تنتقل من نقطة إلى أخرى ونحن لا نلاحظ هذه القفزات لأن المعلومات المتكاملة والمتتابعة والمحمولة إلى الدماغ مستقاة من وحدات التركيز الواحدة تلو الأخرى ولذا فإنه لا يمكننا أن نحقق مسحاً سلساً للكلمات دون التوقف بينها مع المحافظة على قراءة سليمة. إن العين نادراً ما تتوقف لأكثر من نصف ثانية حتى عندما تشعر أن العين ثابتة بالكامل. فمثلاً عندما تنظر بثبات على نقطة ثابتة فإن العين في الحقيقة تقوم بعدد من الحركات الصغيرة حول النقطة لأن العين إذا لم تتحرك بهذه الطريقة صانعة وحدات تركيز جديدة لها

فإن ذلك سيؤدي إلى أن تبهت الصورة بسرعة وتختفي.

تأخذ العين غير المدربة حوالي ربع ثانية في كل نقطة تركيز لذا فهي محددة بحوالي أربعة نقاط تركيز في الثانية مما يعني أن القارئ المتوسط الذي يأخذ من كلمة إلى كلمتين في وحدة التركيز الواحدة ولكي يقرأ سطراً على هذه الصفحة فإنها ستأخذ منه بين ثلاث إلى ست وحدات تركيز.

و مما لاشك فيه أيضاً أن مدة الوقفات وعدد الكلمات التي يتم أخذها في كل وحدة تركيز تتفاوت إلى حد كبير فيما بينها نظراً لاختلاف المادة المقروءة والشخص القارئ بالرغم من أن أكثر الإدراكات البصرية التي تدرك بعيداً عن المركز تكون ممكنة الرؤية لكن بوضوح أقل تسمى هذه الرؤية الرؤية المحيطية (peripheral vision) وهى تؤدي وظيفة ربما تعد الأثمن أثناء القراء ة حيث أن الكلمات التي تأتي بعد وحدة التركيز الحالية (التي تقوم العين بقراءتها) مباشرة تكون قد استلمت بشكل جزئي من خلال العين وأرسلت للدماغ وإن احتمالية حدوث هذا الأمر كبيرة لأن الكلمات يمكن أن تدرك وهي في مجال الرؤية المحيطية في نفس الوقت الذي تكون فيه الأحرف الفردية مشوشة جداً ولا يمكن التعرف عليها.

و على هذا الأساس فإن الرؤية المشوشة أو غير الواضحة بعض الشيء لما هو آت تخبر الدماغ أين هو المكان الآتي لسقوك العين في الحركة القادمة وأين هو المكان المناسب للتوقف وهكذا فإن العين لا تتحرك في سلسة منتظمة من القفزات بشكل متساو لكنها تقفز عن الكلمات المطولة وتركز على الكلمات الأهم في النص (الفريدة والمميزة).

يعتمد مدى الذاكرة الفوري على عدد الجرعات بدلاً من محتوى المعلومات المتوفرة حيث أننا عندما نقرأ نستطيع أن نأخذ حوالي خمس جرعات في وقت واحد والجرعة الواحدة قد تكون حرفاً أو كلمة أو حتى عبارة صغيرة وكلما كانت الجرعة أكبر كان الفهم أسهل. تتجمع وحدات التركيز عند القارئ المتمرس في منتصف سطر الطباعة فعندما تذهب العين إلى سطر جديد فإنها عادة لا تذهب إلى بداية السطر بل بدلاً من ذلك تبدأ بعد كلمة أو كلمتين من الحافة أما بالنسبة للدماغ فإنه يكون قد كون فكرة جيدة عن الكلمات التي ستأتي من الخبرة التي اكتسبها خلال الأسطر السابقة وهو بحاجة فقط لاستشارة الرؤية الخارجية(peripheral vision) للتأكد من أن الكلمات الأولى هي فعلاً كما توقعها أم لا ، وبنفس الطريقة تعمل العين والدماغ معاً بهذا التناغم في نهاية السطر.

سيقوم القارئ البطيء الذي يتوقف عند كل كلمة ، ومن يقفز للكلمة التالية بقراءة نفس الكلمة مرتين إلى ثلاث مرات فهو لن يكون قادراً على فهم معظم ما يقرأ وعند نهاية الفقرة فإن المفهوم يكون قد ضاع بسبب طول الوقت والتكرار الممل منذ بداية قراءة الفقرة.

أثناء عملية إعادة القراءة فإن قدراته على التذكر تكون قد ضعفت ويكون قد بدأ بالشك في قدراته.

فعلى مدى أكثر من مئة سنة استنتج الخبراء في الحقل الطبي والبحث النفسي بأن أكثر البشر يستعملون 4٪ إلى 10٪ فقط من قدراتهم العقلية في جميع نواحي حياتهم. تسريع عملية مثل القراءة هي طريقة فعالة جداً لتمكين الناس من زيادة نسبة الاستيعاب لديهم استغلال القدرات المهدورة

التي لا يقومون باستغلالها على أكمل وجه لأن القراءة السريعة تحسن الفهم فيصبح مستوى القارئ في التركيز أعلى مع تقليل الوقت مما يقلل من التوتر والآلام الطبيعية مثل الصداع وآلام الرقبة.

ثمار القراءة:

حينما تسأل أحداً عن هوايته المفضلة يقول البعض لك الرحلات البرية، والآخر يقول لعب كرة القدم، أو جمع الطوابع ومراسلة الأصدقاء!.

لكن إذا قال لك أحدهم إن هوايته المفضلة هي الأكل! (وخاصة إذا كان من ذوي الأجسام الممتلئة!) أو قال لك أن هوايته هي النوم!، فبالتأكيد ستتعجب منه! أو قد تضحك. . لماذا؟ لأنها ليست بهواية بل هي عادة يومية لابد منها.

كذلك من يقول أن هوايته هي القراءة تتعجب منه. يفترض علينا ألا نجعلها هواية بل نجعلها عادة لنا كالنوم والأكل، فهي رغيف للعقل وراحة له. ولم تكن ((اقرأ)) بمفهومها الشامل أول ما نزلت على رسولنا الكريم إلا دلالة على أهميتها وفضلها.

قد لا يستشعر البعض الفائدة من قراءته، أو حتى الغير قارئ قد لا يأبه بثمارها، فهذه بعض ثمار القراءة علها تفتح عليك بعض الآفاق:

1. عندما تقرأ فإنك تقترب من نقطة العلم. ومن المعلوم أن العلم ليس له حد، لكن يكفي أنك تبتعد عن نقطة الجهل، وقراءتك الحرة من أهم ما يبنيك علمياً، يقول أحد العلماء: ((إن قراءتي الحرة علمتني أكثر من تعليمي في المدرسة بألف مرة!)).

2. لاشك في أن كثيراً من أوقاتنا فارغة أو لم تقض بشيء مفيد؛ فاستثمار هذه الأوقات بالقراءة سيعود عليك بالنفع الكبير. فمثلاً عندما

تنتظر موعدك في المستشفى أو في أي مكان آخر (وما أكثره!) وحتى في البيت فلماذا لا يكون رفيقك كتاب يؤنسك ويفيدك.

بل إن الأمر أصبح سهلاً؛ حيث دأبت بعض دور النشر بطباعة بعض الكتب على حجم الجيب تيسيراً لحملها والاستفادة منها بشكل أوسع. وإنك بهيئتك هذه داعية إلى القراءة أيضاً لكن بصمت! إضافة إلى أن بعض الكتب تحوي موضوعات كثيرة تتيح لك قراءة أي منها في وقت قصير، ولا نغفل عن استخدام الكتاب الالكتروني لما يمتاز بقرب وخصائص عديدة، كأن تحمل بعض الكتب على أجهزة الجوال . إن الأمر سهل للغاية ويحتاج لجدنا.

3. ((أمة لا تعرف ماضيها تجهل مستقبلها)) فقراءتك للتاريخ تفيدك في استشراف المستقبل، فالتاريخ يعيد نفسه. ومنه الاستفادة من شخصيات الآخرين وتجاربهم، فعندما تقرأ عن سيرة أحد، أو عن تجربة مرت به، فستستفيد من تصرفه مع هذه التجربة وما واجهه من أحداث.

4. كلما زادت قراءتك كلما اتسعت آفاق عقلك وتفكيرك من كثرة ما تتعلمه وتجعل عقلك كثير التفكير فيه.

5. القراءة تحسن قدرتك في اللغة، فقد تصحح أخطاءك الإملائية واللغوية خصوصاً تلك الكتب التي شكلت كلماتها بحركات الأحرف، أضف إلى ذلك أن القراءة تكسبك حسن التعبير.

6. تغيير النفس؛ كذلك قد تصلح أخطاء تقع فيها من خلال قراءتك لما يعالج أخطاءك، أو يكشف لك خطأ لا تعلم أنك تقع فيه فتصلحه، من أخطاء شرعية أو علمية وغير ذلك.

7. عند حاجتك لحكم شرعي أو حاجة أحد (على سبيل المثال) فما

هـو مرجعك؟ لـذلك فـإن القـراءة السـابقة لـك تنقـذك مـن حالاتـك الطارئـة. يقول أحد العظماء ((الإنسان القارئ تصعب هزيمته)).

8. السعادة والراحة لإلمامك بما يدور حولك.

9. لا يكاد يخلو أي كتاب من فائدة لك ولو واحدة فاغتنم هذا ولا تأسف أبداً على اقتنائه.

عوائق لبعض القراء:

يقصد بها الأمور التي تجعل صاحبها يمتنع عن القراءة، وهي:

1. بغض القراءة: بعدما قرأت الفوائد المذكورة آنفاً أرجو أن نظرتك قد تحسنت.

2. عدم الفهم: لعلاج هذه المشكلة اقرأ بداية ما هو سهل ثم تدرج في صعوبة المادة.

3. النسيان: تعذرك بالعزوف عن القراءة بسبب نسيانك لما تقرؤه شيء خاطئ، لماذا؟

لو أننا نتذكر ونستحضر ما تعلمناه طوال الوقت عندها سنصبح آلات إلكترونية! لكن استيعابك لمعلومة ما ستظل عالقة في ذهنك وستجدها عند الحاجة إليها في الغالب. إن ثمن الثقافة غال يقدر بالتكرار والإكثار.

4. القراءة البطيئة: وهذا شيء طبيعي خصوصاً للمبتدئ، وسنتكلم عنها بالتفصيل في عنصر القراءة السريعة.

5. الاعتقاد بأنه لا حاجة للقراءة مع التطور الموجود؛ مثل سهولة الحصول على المعلومة وأننا في غنى عن القراءة في عصر مهتم بالتكنولوجيا. إن التقنيات بديلة في بعض الأحيان عن القراءة ، لكنها ليست بديلاً لكل منافع القراءة.

6. كثيراً ما ترد عبارة ((من كان شيخه كتابه كان خطؤه أكثر

من صوابه)) إن هذه المقولة صحيحة في بعض الكتب التي يحتاج فيها القارئ إلى شرح سواء كانت غير مفهومة أو تؤول إلى شيء خاطئ، لكن عندما يلتبس عليك شيء فلا تتردد في السؤال عنه، وعندما تكون مؤسساً نفسك في هذا العلم الذي تقرؤه فغالباً لن تلتبس عليك المبهمات إن شاء الله .

قواعد للقارئ:

القراءة فن ومهارة لا يجيد أسلوبها السليم إلا القلة، نستعرض هنا ما تيسر منها:

أ - 1. الاقتناع بأهمية القراءة: لأنك عندما تمارس شيئاً وأنت ترغب فيه فستكون الفائدة أكبر.

2. أخلص نيتك لربك، و اجعل هدفك سامياً من قراءتك. هل قراءتك لهذا الكتاب زيادة للثقافة؟ أو بحث عن تساؤل؟ أو استزادة في مجال تخصصك؟....

3. نوع قراءتك في مختلف العلوم النافعة؛ لتلم بأساسيات كل علم وما هو هام فيه، ثم ركز على تخصص تميل إليه نفسك لتستفيد منه أكثر وتبدع فيه.

تفنن وخذ من كل علم فإنما — يفوق امرؤ في كل فن له علم

فأنت عدو للذي أنت جاهله — والعلم الذي تتقنه سلم

4. التدرج في القراءة: في بدايات القراءة ابدأ بالسهل فهمه كبعض القصص، ثم وسع دائرة اطلاعك على المواد الأكثر صعوبة شيئاً فشيئاً. واحذر أن تبدأ بعكس هذا وتقول أنك تستطيع الاستمرار فهذا خطأ يقع فيه كثير من المبتدئين.

5. استشر في قراءتك الكتب؛ من أجل الحصول على ما ينفع.

6. إذا أخذت كتاباً فانظر الفهرس هل مواضيع الكتاب تناسبك أم لا؟ وكذلك عندما تقرأ المقدمة ستعطيك غالباً فكرة عن الكتاب.

7. إن أصول الكتب والتي ينبع منها أصل العلم لشيء قيم لا يستهان به؟ فلاتغفل عنه. وبالمقابل المختصرات والمهذبات تفقدك متعة العلم وفوائد لا تخطر، إلا في وقت الحاجة أو في حالة كونك قارئاً مبتدئاً.

8. لا تنقطع عن القراءة: فالانقطاع سيبعث فيك الخمول ويقلل من تمكنك من مهارات القراءة. كذلك إذا كان الموضوع متواصلاً فلا تجعل قراءتك له في أوقات منفصلة ومتباعدة ابتعاداً عن انقطاع فهمك للموضوع. وعند رغبتك في التوقف اختر موقفاً تظن أنه مناسب.ولا تنس أن من الضروري تخصيص جزء من وقتك يومياً لا تتنازل عنه ولو كان قليلاً.

9. من ناحية فنية، عند شرائك للكتاب تأكد من خلوه من الأخطاء؟ كانقلاب الصفحات أو وجود صفحات فارغة، وغير ذلك .

10. اقرأ عن الموضوع في كتاب شامل له وإذا لم تجد فمن مصادر متعددة.

11. بعد قراءتك الكتاب راجع الأفكار الرئيسة فيه ثم تحدث مع الآخرين حول ما قرأت لتفيد غيرك وتثبت معلوماتك، ولا تنس تطبيق ما فيه نفع لك، أو أوصهم بقراءته أو بتجنبه حسب تقييمك له.

12. من أفضل طرق دفع الملل اتخاذ كتابين للقراءة أحدهما أصل والآخر لتجديد النشاط في أوقات الانشغال أو عدم التركيز، بحيث يتم هذا الكتاب الآخر بالبساطة وإمكانية التوقف عن قراءته في أي موضع منه.

13. لا تظن أن كل ما هو مطبوع خال من الأخطاء، بل يوجد في بعضها أخطاء عقدية، ولغوية، ومنهجية، وغيرها. لذا فإن تفطنك للخطأ أو سؤالك عنه سيحل لك المشكلة.

14. اقرأ كتابك وأنت عازم على إنهائه بحيث تقرأ ، من الجلدة إلى الجلدة ، لكن ربما لا توفق في أحد الكتب لما فيه من ملل أو غير ذلك ، لذا يحسن بك اقتناء الكتاب الذي تظن أنه شيق لك أو مفيد وستنهي قراءته. أما أسلوب التنقل بين الكتب وكل يوم تنقطع عن كتاب وتنتقل لآخر فقد لا يفيدك. وأستثني من هذا من اختار الكتاب لقراءة أحد مواضيعه فقط.

15. إذا تزاحمت عليك الكتب ورغبت في تغطية أكبر جزء منها فعليك بالموازنة وتقديم الأولى فالأولى.

16. لا تغفل عن ارتياد المكتبات العامة ، حيث تجمع الكتب المختلفة وتوفر الأماكن المناسبة للقراءة.

طريقة القراءة :

1. اقرأ في المكان المناسب من حيث عدم وجود ما يشغلك عن القراءة ويقلل من تركيزك، وكذلك وجود الضوء المناسب. واجلس الجلسة الصحيحة المناسبة لك، ولا تجلس أمام التلفاز أو على السرير أو أمام الأطفال.

2. القراءة الصامتة أفضل للبعض، فهي أسرع وأقل إجهاداً؛ لأنك لا تستخدم الكثير من أعضاء الحس في القراءة فيقل تركيزك. لكن البعض الآخر يفضل القراءة بصوت أو عندما تحس بملل أو تريد حفظ ما تقرأه فاستخدم أكثر من حاسة فذلك أجدى لك . واجعل عينيك هي التي تقرأ بدون تحرك الرأس مع الكلمات فكثرة تحريك الرأس سيتعبك، كذلك لا تتبع بإصبعك أو بالقلم على السطر.

3. اعرف ربيع وقتك (وقت تقبل مزاجك بشكل أكبر للقراءة)، فقراءتك وأنت في حالة عصبية أو في حالة إكراهك على القراءة سيقلل استفادتك خصوصاً في قراءاتك المهمة .

4. اجعل طريقة قراءتك مناسبة لما تقرأ؛ فإذا كانت أكثر صعوبة وتحتاج إلى التعمق في الفهم أو أكثر أهمية فاقرأها بتمهل. وإذا كانت المادة العلمية سهلة؛ فمن الممكن القراءة بشكل سريع مع الحفاظ على الفهم العام للنص.

5. خذ فكرة عامة عن الكتاب ابتداء ؛ بحيث تقرأ المقدمة، تنظر للفهرس، ونحو ذلك.

6. إنتفاعلك مع ما تقرأ من حيث تذكر معلومات سابقة حوله، وتذكر الأبواب أو العناوين الرئيسة، أو التأثر به إذا كان معبراً ونحو

ذلك يجعلك أكثر تركيزاً.

7. أشرك قلمك بكتابة الفوائد أو بالتخطيط تحتها (كالتي لأول مرة تعلمها أو فائدة لفتت انتباهك)، وكتابة الفكرة العامة للنص على الهامش، أو بالإشارة على نقطة لم تفهمها لكي تبحث عنها، كذلك حاور المؤلف وناقشه على صفحات كتابه لتكون قارئاً بإيجابية.

8. وبعد أن قرأت الكتاب وخططت على بعضه أعد قراءة ما خططت عليه بعد عدة أيام لما لها من أهمية لك كالفوائد الجديدة فإعادة قراءتها سترسخ في ذهنك وهذا شيء مجرب.

9. ومن واقع التجربة كذلك عندما تقرأ شيئاً تريد أن تحفظه اجعل مكان ما تراه ضيقاً فمثلاً ليكن أمامك حائط، وعكس هذا إذا كنت تقرأ شيئاً تريد فهمه فليكن ما أمامك واسعاً، فهاتان الطريقتان تساعدان على الحفظ والفهم.

لما للأرقام من أهمية في حياتنا فهي تعتبر لغة توثيق، وتعطي صورة دقيقة لأي موضوع نتحدث عنه، أجرينا استفتاء على 100 شخص من المرحلة العمرية 15 - 20 سنة ومن مختلف فئاتهم فتبين ما يلي:

1 - كم تجلس للقراءة؟

- ساعة يومياً 17٪
- نصف ساعة 30٪
- مرة في الأسبوع 28٪
- في الشهر 13٪
- لا أقرأ 12٪

2 - كم مقدار ما تقرؤه أسبوعياً؟

- (300 صفحة فما فوق: 5٪)
- (من 150 إلى 300: 13٪)
- (50 - 150 :21٪)
- (50 صفحة فأقل: 61٪)

3 - هل القراءة ضرورية في نظرك؟

- نعم 76٪
- لا 0٪
- في بعض الأحيان 24٪

4 - من يوجهك للقراءة؟

- قناعة 80٪
- صديق 13٪
- الأهل 2٪
- معلم 5٪

5 - ما هي طريقة قراءتك؟

- مركزة 14٪
- سريعة 16٪
- تصفح 12٪
- بحسب تركيز المادة 58٪

6 - ما هو وقت القراءة المناسب لك؟

- بعد الفجر 2٪
- وقت الفراغ 30٪
- حسب المزاج 50٪
- قبل النوم 18٪

7 - ماذا تقرأ؟

- صحف5٪
- قصص 4٪.
- مجلات 4٪
- كتب شرعية 12٪
- قراءة منوعة 75٪

يقول الدكتور عبد العزيز الأحمد:

((من الأمور التي يتفق عليها مثقفو العالم القراءة بأنواعها.. مع التأكيد على القراءة المنهجية المركزة التي تثري العقل وتزيده نوراً، ومن أعظم ذلك عند المسلم قراءة كلام الله، والعلوم التي تدل على الله معرفة ومحبة وخوفاً ورجاء، أما كتب الخلق ففيها الصالح والطالح وعلى العاقل أن يميز بين الغث والسمين، وأن يستشير أهل العلم والرأي والعقل والخبرة)).

- يقول أحد العلماء ((من أسباب نجاحي وعبقريتي أنني تعلمت كيف أنتزع الكتاب من قلبه)).
- إن العقوق متفش في الاهتمام بالقراءة التي تنور عقولنا وترفع

مستوانا، إننا بحاجة إلى الالتفات إليها، لقد مللنا من كثرة الاهتمام بالكماليات والعزوف عما هو خير لنا.

• علينا تشجيع الآخرين على القراءة بإهداء الكتب والإخبار عن عناوينها ومحتوياتها وغير ذلك من أساليب التشجيع، ويكفي أن قراءتك أمامهم دعوة منك للقراءة.

• لا تسأل أحداً كم قرأت، بل ماذا فهمت؟

• لما مرض ابن تيمية - رحمه الله - دخل عليه الطبيب فوجده منهمكاً في القراءة، فقال له الطبيب: عليك بالراحة والسكون فرد عليه الشيخ بقوله: ((وإنني أجد راحتي وعافيتي في القراءة!))، وسئل أحد الحكماء: لماذا تقرأ كثيراً؟ فقال ((لأن حياة واحدة لا تكفيني !)).

• إن الكتاب ينشط لنشاطك فينبسط إليك، ويمل بمللك فينقبض عنك.

• وأخيراً.. أمة تقرأ أمة ترقى، والقراءة والتقدم أمران متلازمان.

ما هو عسر القراءة؟

عسر القراءة هو صعوبة تعلم أساسها "اللغة". ويشير عسر القراءة إلى مجموعة من الأعراض التي ينتج عنها معاناة الأفراد من مشكلات في المهارات اللغوية الخاصة ولاسيما القراءة. وربما يعاني الطلاب المعسرين قرائياً من صعوبات في مهارات لغوية أخرى مثل الهجاء والكتابة والكلام. وعسر القراءة حالة تظل مع الشخص مدى الحياة، إلا أن تأثيرها قد يتغير في المراحل المختلفة لحياة الشخص. ويعتبر عسر القراءة إعاقة لأنه قد يجعل من الصعب جداً على الطالب المعسر قرائياً أن ينجح أكاديمياً في البيئة التعليمية التقليدية.

ما الذي يسبب عسر القراءة؟

لا تزال الأسباب الدقيقة لحدوث عسر القراءة غير واضحة تماماً، ولكن تظهر الدراسات التشريحية وأشعة الدماغ اختلافات في وظائف دماغ المعسر قرائياً وطريقة تطوره. بالإضافة إلى ذلك، وجد أن لدى المعسرين قرائياً مشكلات في تمييز الأصوات في الكلمة، وهو عامل أساسي في صعوبات القراءة لديهم. ولا يعتبر نقص الذكاء أو قلة الرغبة في التعليم سبباً للعسر القرائي. وباستخدام وسائل التدريس المناسبة، يمكن للمعسرين قرائياً أن يتعلموا بنجاح.

ما هو مدى انتشار عسر القراءة؟

تشير الدراسات الحالية إلى أن نسبة 15 إلى 20٪ من تعداد السكان يعانون من صعوبة في القراءة، وأن حوالي نسبة 85٪ من هؤلاء معسرين قرائياً. ويوجد معسرين قرائياً في جميع الخلفيات الثقافية والبيئات الفكرية والمستويات الاجتماعية والاقتصادية. وبالإضافة إلى ذلك فإن عسر القراءة وراثي، ونسبة أن يولد معسر قرائياً في عائلة بها معسر قرائياً كبيرة. ويتم تحديد وتشخيص عسر القراءة لدى بعض الأفراد في سن مبكر، كما أن أفراداً آخرين لا يتم اكتشاف هذه الحالة لديهم إلا في سن متأخر. ويمكن للأشخاص شديدي الذكاء أن يكونوا معسرين قرائياً، وغالباً ما يكون المعسر قرائياً موهوباً في مجالات لا تتطلب مهارات لغوية قوية: مثل الفن وعلوم الكومبيوتر والتصميم والدراما والإلكترونيات والرياضيات والميكانيكا والموسيقى والفيزياء والمبيعات والرياضة.

ما هو تأثير عسر القراءة؟

يختلف تأثير عسر القراءة عند كل شخص ويعتمد على شدة الحالة وأساليب العلاج. والتأثيرات الأكثر شيوعاً هي مشكلات في القراءة والهجاء والكتابة. بعض المعسرين قرائياً لا يعانون من صعوبة كبيرة في المهام التي تتطلب القراءة والهجاء المبكرة ولكنهم يواجهون مشكلات كبيرة عندما يتطلب الأمر مهارات لغوية أكثر تعقيداً، مثل النحو وفهم مادة النصوص والكتابة التعبيرية.

كما يمكن للمعسرين قرائياً أن يعانوا من مشكلات في اللغة المنطوقة. فربما يجدوا صعوبة في التعبير عن أنفسهم بوضوح، أو قد يجدون صعوبة في فهم ما يعنيه الآخرون عندما يتكلمون. وغالباً ما يصعب التعرف على مثل هذه المشكلات اللغوية، لكنها يمكن أن تؤدي إلى مشكلات كبيرة في المدرسة وفي مقر العمل وفي العلاقة مع الآخرين. وآثار عسر القراءة تتعدى بكثير غرفة الفصل الدراسي.

يمكن لعسر القراءة أن يؤثر على انطباع الشخص عن ذاته. وغالباً ما يشعر الطلاب المعسرين قرائياً بأنهم "أغبياء" وأقل مقدرة مما هم عليه بالفعل. وبعد التعرض للكثير من الضغط العصبي بسبب مشكلاتهم الأكاديمية، قد يفقد الطالب حماسه لمتابعة الدراسة.

كيف يتم تشخيص عسر القراءة؟

ينبغي أن يتم إجراء عملية تقويم رسمية لمعرفة ما إذا كان الفرد معسراً قرائياً أم لا. وعملية التقويم تقيس القدرة العقلية، ومعالجة المعلومات، والمعالجة النفسية واللغوية، والمهارات الأكاديمية.

وتحاول عملية التقويم معرفة ما إذا كان الفرد يقرأ حسب المستوى المتوقع، كما تأخذ بعين الاعتبار الخلفية الأسرية للفرد وأداء الفرد المدرسي. ويمكن أن تتم عملية التقويم من قبل متخصصين بداخل المدرسة أو خارجها.

ما هي علامات عسر القراءة؟

تتضمن المشكلات الظاهرة لدى المعسرين قرائياً صعوبات في اكتساب واستعمال اللغة مثلاً: قراءة وكتابة الحروف بالترتيب الخطأ هو فقط أحد مظاهر عسر القراءة ولا يحدث في جميع الحالات. والمشكلات الأخرى التي يعاني منها المعسرون قرائياً قد تتضمن التالي:

- تعلم الكلام.
- تنظيم اللغة المكتوبة والمنطوقة.
- تعلم الحروف وأصواتها.
- حفظ الأعداد.
- الهجاء.
- القراءة.
- تعلم لغة أجنبية.
- القيام بالعمليات الحسابية بطريقة صحيحة.

ليس كل الأفراد الذين يعانون من مشكلات في تلك المهارات معسرين قرائياً. التقويم والتشخيص الرسمي فقط هو الطريقة الوحيدة للتأكد مما إذا كان الفرد معسراً قرائياً أم لا.

كيف تتم معالجة عسر القراءة؟

عسر القراءة حالة تستمر مدى الحياة. ومع توفير المساعدة الملائمة، يمكن للمعسرين قرائياً أن يتعلموا القراءة والكتابة بشكل حيد. ويعتبر التعرف المبكر على عسر القراءة وعلاجه مفتاح مساعدة المعسرين قرائياً في المدرسة وفي الحياة، إذ أن معظم المعسرين قرائياً يحتاجون لمساعدة من

المدرس أو المعالج المدرب بشكل خاص لاستخدام أسلوب تدريس لغة بناء تراكمي ومتعدد الحواس. ومن المهم أن يتم تدريس هؤلاء الأفراد بطريقة تخاطب عدة حواس (سمع وبصر ولمس) في نفس الوقت. ويحتاج العديد من المعسرين قرائياً إلى أن يتم تدريسهم بصورة فردية ليتمكنوا من التقدم حسب سرعتهم الخاصة. ومن المفيد أن يتم التنسيق بين المعالجين الأكاديميين الخارجيين ومدرس الفصل لمراعاة التوافق في عملهم لما يعود على مصلحة المعسر قرائياً.

يمكن للمدرسة تطبيق بعض التعديلات الأكاديمية لمساعدة الطلاب المعسرين قرائياً على النجاح. على سبيل المثال، يمكن أن يعطى الطالب المعسر قرائياً وقتاً إضافياً لإكمال المهمات، أو توفير المساعدة له عند كتابة الملاحظات، و/أو توفير الواجبات المدرسية الملائمة. كما يمكن للمدرس توزيع الاختبارات المسجلة على أشرطة كاسيت أو السماح للطلاب المعسرين قرائياً باستعمال وسائل بديلة لاختبارهم. ويمكن للطلاب الاستفادة من الاستماع إلى الكتب المسجلة على أشرطة ومن الكتابة على الكومبيوتر.

يمكن أن يحتاج الطلاب أيضاً إلى مساعدة بشأن شعورهم بالحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس التي تنتج جميعها نتيجة للصعوبات التي يعانون منها في المدرسة. ويمكن أن يساعد متخصصو الصحة العقلية الطلاب ليتلاءموا مع الصعوبات التي يقابلونها.

كثيراً ما نسمع من حولنا أو نردد لأنفسنا ونقول بأن ذاكرتنا ضعيفة ولا نستطيع التذكر، ولنعلم أن ذلك غير دقيق بل إن الذاكرة تفتقد شيئاً من التدريب وليست ضعيفة . وسوف أذكر أول وأهم قواعد التذكر: لا تقل أبداً بأن ذاكرتك ضعيفة، بل يجب أن تكون واثقاً بذاكرتك وبنفسك، وقل "لابد أن أتذكر"، عوضاً عن قولك (سأحاول أن أتذكر أو أتمنى أن أتذكر).

عندما نقول أن شخصاً يمتلك ذاكرة حادة، فإننا نعني بأسلوب غير مباشر أنه يتذكر الأشياء التي تستهويه، وهذه تجربة بسيطة لأربع مجموعات لكي تقرب لك الفكرة وفرصة لاختبار ذاكرتك:

• حاول أن تتذكر هذه المجموعة من الكلمات في دقيقتين. (ب ك ت أ، ث ر ل ، وس ، ش ز أ)

• هل تجد صعوبة في تذكر هذه المجموعة البسيطة ؟

• ثم حاول أن تتذكر المجموعة الثانية (2) . (أهمية، خوف، فكرة، جغرافيا، ضوضاء، صحة، وزن)

• المجموعة الثا لثة (3) : (موز، ساعة، أرنب، منضدة، قطة، آلة كاتبة، تلفاز)

• التوضيح: إن معظم الذين يقومون بهذه التجربة يجدون مشقة في تذكر أي كلمة من كلمات المجموعة الأولى (1)، ولكنهم يتذكرون بسهولة عدداً أكبر من كلمات المجموعة الثالثة (3)، والسبب في ذلك هو أن المجموعة الأولى تحتوي على كلمات ليس لها معنى أما المجموعتان

الثانية (2) والثالثة (3) فتحتويان على كلمات ذات معنى، إلا أن كلمات المجموعة الثالثة (3) تحظى بفرصة أكبر للتذكر لأنها تعبر عن أشياء مادية يمكن رؤيتها بالعين فتتخيلها الذاكرة وتثبت فيها، على حين أن المجموعة الثانية (2) تعبر عن أشياء معنوية ذات معنى.

- أما المجموعة الرابعة(4)، فتحتوي على جملة كاملة مفيدة أي ذات معنى مثل: (هذا الموضوع يساعدك على تنمية ذاكرتك)

والآن .. حاول أن تعقد مقارنة بين المجموعات السابقة وستجد أن كلمات المجموعة الرابعة (4) هي الأقرب للتذكر لأنها تامة وتعني شيئاً ما، لذلك فإن الكلمات ذات المعنى تكون سهلة التذكر، وإذا أردت أن تتذكر شيئاً فاجعل له معنى فتستطيع أن تراه، أو تتخيله، وهذه قاعدة هامة للتذكر.

فلنعلم أن مخ الإنسان يتسع لمساحات هائلة من المعرفة تكفي لتخزين آلاف المعلومات الجديدة كل ثانية، ابتداء من لحظة الولادة وحتى آخر مرحلة الشيخوخة وتوقف الدماغ عن العمل، ويقال أننا نستخدم فقط 10٪ من قدراتنا للحفظ، وأن معظم هذه القدرات الكبيرة تعتبر طاقات مهدورة، بسبب عدم معرفتنا بقواعد تدريب الذاكرة. . .

إليك مجموعة من العناصر الفعالة التي تؤثر في تحقيق النجاح والسعادة من خلال ذاكرة أفضل، وأول هذه العناصر هي:

1. **الإدراك...** يرتبط الإدراك بالحواس التي يتمتع بها الإنسان، وبأعضاء الحواس مثل: (العيون، والأذن، والأنف، والجلد...)، فإن حاسة البصر تنشط إذا نظرت إلى شيء ما ويمكن أن تجعلها تتحول إلى عملية ملاحظة إذا وجهت إليها درجة أكبر من التركيز والانتباه..وهذا تمرين

يساعدك على تدريب ذاكرة البصر وهو وأنت في طريقك إلى العمل أو المدرسة، حيث يمكن أن تمر من أمام نافذة عرض لأحد المحلات التجارية، قف لمدة ثلاث دقائق أمامها، وحاول أن تسجل في عقلك الأشياء المعروضة، وطريقة ترتيبها كما تراها، وبعد عودتك إلى المنزل، اكتب ما حفظته من الأشياء التي رأيتها في نافذة العرض.. وفي اليوم التالي، توجه إلى المحل نفسه، وقارن ما كتبته بما تراه أمامك، والآن يمكنك أن تعطي لنفسك درجة على أدائك.. أما إذا قمت بإجراء هذا التدريب البسيط باستمرار، فسوف تكتشف أن عينك سرعان ما أصبحت ذات إحساس قوي وملاحظة جيدة.. وكذلك يحدث نفس الشيء مع حاسة السمع، حيث يمكن أن تتحول عملية الاستماع إلى عملية إنصات عميق إذا وجهت إليها انتباهك الكامل وتركيزك الشديد.. ولا بد أن تدرب نفسك على تنشيط هذه الحاسة فمثلاً عندما تستيقظ من النوم مبكراً، حاول أن تنصت لجميع الأصوات التي استيقظت معك مبكراً صوتاً صوتاً.. وهنا ستجد المفاجأة!! لأنك تعيش في المكان نفسه منذ عدة سنوات، وعلى الرغم من ذلك يمكن أن تسمع زقزقة العصافير ونباح الكلاب، وغيرها من الأصوات.. وقد تكون لأول مرة تسمعها.. فقط تعلم الإنصات وسوف تسمع أصواتاً كثيرة من الممكن أنك لم تسمعها من قبل..

2. **الانتباه..** يحتل الانتباه موقعاً هاماً في منهج تنمية وتطوير الذاكرة، والانتباه قرين الاستهواء، حيث تجد من الناس من تستهويه الأفلام أو اللاعبون وتلاحظ أنه يتذكر موضوعاتها وأسماء النجوم.. وغير ذلك. وتحتاج خطوات تنمية الذاكرة إلى عقل شديد الحساسية والانتباه،

ومن المعروف أن العقل يكون في حالة انتباه كامل بالنسبة للأشياء التي نحبها، ومن هنا يمكننا أن نرفع درجة الإحساس والانتباه، في العقل إذا تعلمنا أن نحب الأشياء التي نريد أن نحفظها، إما للذتها أو أنها ترتبط بشيء نحبه حباً جماً. وعلى نقيض ذلك يمكننا أن نتذكر بدقة ما يفزعنا ويثير الخوف في داخلنا.

3. **التنظيم** ... من الطبيعي أن يكون تنظيم الأشياء وتصنيفها وترتيبها ضرورياً لنجاح عملية تدريب وتنمية الذاكرة وهناك أمثلة كثيرة، وهنا سأذكر مثالاً واحداً وقس عليه كثيراً من الأشياء. والمثال هنا هو: دليل الهاتف الذي نستخدمه بصفة مستمرة، يحتوي على كثير من الأسماء المرتبة والمقسمة حسب نظام الحروف الأبجدية، الأمر الذي يسهل عملية البحث والعثور على أي اسم نريد، بسرعة، ولكن إذا كان هذا الدليل لا يخضع لأي تنظيم أو ترتيب أو تنسيق، فإن هذا يجعل العثور على أي اسم نريده صعباً أو حتى مستحيلاً..

4. **تدريب الذاكرة**... حاول الاستمرار والمواظبة على تدريب الذاكرة سواء كانت ذاكرة بصرية أو سمعية، فهذا عامل مهم لتنميتها إلى ذاكرة أفضل.

5. **التناغم والانسجام**... إن إزالة التوتر والاضطراب من المخ شرط أساسي لتنمية الذاكرة.. ويمكن تحقيق هدوء العقل بالوسائل الطبيعية، مثل تمارين التنفس بعمق والتأمل قبل أن تشرع في دراسة شيء ما أو تحصيل معلومات، حيث تكون هذه المعلومات قابلة للاستدعاء أكثر من تلك التي يتم دراستها في حالة الاضطراب والتوتر العقلي..

6. **الـربط بـين الأشـياء**... هـذا عامـل مهـم جـداً في عملية تـذكـر الأشياء، فعنـدما نريـد أن نتذكـر كلمـة مـا فإننـا قـد نجـد أنفسـنا تلقائيـاً قد ربطنا بينها وبـين كلمة أخرى لكـي تساعدنا على سـرعة التـذكـر، وكلما كانت عملية الربط وعناصرها مسلية ومرحة، كـان مـن السـهل تـذكـر الأشـياء بطريقـة بعيـدة عـن الملـل. ومـن بعـض أسـاليب الـربط بـين الأشـياء 1 - التشـابه، 2 - المقابـل والمضـاد، 3 - التصـنيف، 4 - التصور، 5 - الرمز، 6 - التجميع، 7 - السبب.

- **التشابه**، يتم تصوره في الشكل والمعنى، ويساعد على ربط الكثير من الكلمات مثل (أسد وليث - سعيد وفرح.. وهكذا)
- **المقابل والمضاد**، مثل [الساخن والبارد، والصيف والشتاء] فإنك إذا ما تذكرت الكلمة تستطيع أن تتذكر مقابلها بسهولة.
- **التصنيف**، وهذا من أفضل أساليب التذكر فتقول مثلاً: [القاهرة -لندن - دمشق] من العواصم.. [الثعبان -السحلية -التمساح] من الزواحف.. وهكذا
- **التصـور**، فـإن كـل مـا تسـمعه تسـتطيع أن تتصـوره في عقلـك عـن طريق ملكة التخيل، فإن من خلال ما تسمع فإنه يثير خيالك ويساعدك على حفظ ما سمعته في ذاكرتك.
- الرمز، ومثال على ذلك فإن (الدفء رمز للصيف، والسخونة رمز للنار.. وهكذا)
- **التجميع**، طريقة مهمة للربط فمثلاً يمكنك الربط بين الأشخاص الذين يعيشون سوياً بصفة دائمة مثل الأزواج، أو الزملاء أو أفراد الأسرة..

• **السبب والتأثير**، مثل أن تربط بين الأمطار والمحاصيل أو البحر والأسماك.. وهكذا.

وهذا مثال عام أو تجربة في الارتباط بين الأشياء..

انظر إلى قائمة الأسماء المكونة من 12اسماً لمدة دقيقتين ثم أغلق الصفحة، وحاول أن تكتب الكلمات حسب التسلسل المكتوبة به..

1 - شمس 2 - سيارة 3 - ورقة 4 - ستارة 5 - عين 6 - وسادة 7 - دبوس 8 - كمبيوتر 9 - نبات 10 - طائر 11 - كتاب 12 - نافذة.

أغلق الصفحة ثم حاول كتابتها بالتسلسل..

سوف تتذكر مثل أي إنسان عادي ست كلمات على الأكثر بالتسلسل، أما الذين يمتلكون ذاكرة قوية، فسوف يتذكرون ثماني كلمات بالتسلسل الصحيح.. أما عندما تتعلم أساليب التدريب الصحيحة للذاكرة، فإنك تستطيع أن تتذكر أكثر من هذا الرقم، وبمجرد أن تفهم مبادئ الربط بين الأشياء في خيالك، فإنك تستطيع أن تذكر 12 اسماً بالتسلسل الصحيح، وهذا التذكر لا يستمر لعدة ساعات فقط، ولكن بقليل من الجهد يمكنك أن تتذكر القائمة بعد عدة أسابيع.. وقبل أن أتحدث في كيفية الربط بين الكلمات عليك أن تتبع الأساليب التالية:

المبالغة: وهي أن تتخيل الأشياء التي تريد أن تتذكرها في أحجام أكبر بكثير من حجمها الطبيعي، وعلى سبيل المثال، إذا كانت كلمة "قلم" هي التي تريد أن تتذكرها فعليك أن تتخيل هذا القلم أكبر من حجمه، والذي يزداد كل دقيقة إلى أن يصبح أطول من شجرة.

التكرار: ومثال على ذلك الإعلانات التي تعرض على التلفاز فهي تعتمد طريقة التكرار.

الحركة: حاول أن تجعل الأشياء التي تريد أن تتذكرها متحركة، دع الأشياء تقع.. تجري.. تصرخ في خيالك وكلما تخيلت الأشياء تتحرك بصورة أنشط كان التذكر أسرع وأسهل، فالأشياء والأشكال المتحركة أسهل في الحفظ والتذكر والاستدعاء..

التبديل: وهو إحدى الصور التي يمكنك أن تتخيل بها كيفية ربط شيء بآخر.. وعلى سبيل المثال، الكتاب والكعكة، وهما كلمتان تريد أن تحفظهما في الذاكرة، حاول أن تتخيل أن الكعكة مستطيلة الشكل، وأنت تبدأ في قطعها بالسكين، ولكن يعجز السكين عن قطعها.. وتتساءل أنت: " لابد أنها ليست كعكة" إنها كتاب بني اللون على شكل كعكة بالشوكولاتة".. ويمكن أن تقول لنفسك: "إنها طريقة جيدة لتجعل الكتاب مقبولاً لدى الأطفال" .. وحينذاك ستتذكر الكتاب والكعكة جيداً.

والآن بعد أن اكتشفنا أهمية أن نفهم جيداً أساليب المبالغة.. التكرار.. الحركة.. التبديل.. وكيفية استخدامها، نعود إلى قائمة الأسماء السابقة..

1 - شمس 2 - سيارة 3 - ورقة 4 - ستارة 5 - عين 6 - وسادة 7 - دبوس 8 - كمبيوتر 9 - نبات 10 - طائر 11 - كتاب 12 - نافذة، الكلمة الأولى في القائمة هي ((شمس)).. علينا أن نربطها بالكلمة التي تليها.. وهي ((سيارة))، هل تستطيع أن تربط الاثنين

معا؟

o (القيادة في يوم مشمس) أو (أشعة الشمس تخترق زجاج السيارة الأمامي) أو (إنك تريد استعمال حاجب الشمس ولكنه لا يتحرك من مكانه).. وهذه كلها طرق بسيطة في التخيل.. وهكذا تم إحداث علاقة بين الكلمتين: شمس –سيارة..

o أما الكلمة التالية في القائمة، فهي (ورقة).. وبالمثل تستطيع أن تتخيل أنك تقود سيارتك في الشمس وقد ألقت الرياح بورقة على الزجاج الأمامي للسيارة وأصبحت لا ترى الطريق، ثم توقفت بالسيارة، وخرجت منها لتبعد الورقة وهكذا تم ربط كلمتي: السيارة والورقة.

o وأما الكلمة التي تليها فهي ((ستارة)).. فماذا تقترح إذا أردت أن تربط هذه الكلمة بكلمة ((ورقة))؟ تستطيع أن تتخيل ورقة كبيرة الحجم تستخدم كستارة في منزل أحد أصدقائك، وعندما تسأله: لماذا تستخدم هذه الورقة الكبيرة كستارة؟ يجيبك قائلاً: إنها أحدث صيحة أو ((موضة)) في الأسواق..

o أما الكلمة التالية ((عين)).. تستطيع هنا أن تتخيل أخاك الصغير المعروف بالفضول وحب الاستطلاع مثل كل الأطفال ينظر بعين واحدة من خلال الستارة ليرى من يجلس بغرفة الاستقبال، وهكذا استطعنا أن نحدث الرابطة بين كلمتي ((الستارة)) و((العين))

o والآن نـربط بـين ((العـين)).. و((الوسـادة)) وهـي الـكلمـة التاليـة في القائمة.. كيف؟ وهي أن تتخيل أنك تشعر بالتعب وأنت تحاول ردع أخيك عن النظر، فتأخذ (الوسادة) وتستريح عليها.

o إن أردت أن تـربط الـكلمـة التاليـة في القائمـة، وهـي ((دبـوس)) بـ ((الوسادة)).. فيمكنك أن تتخيل شخصاً تريد أن ترد عليه موقفاً معيناً تجاهه وتأتي بوسادة، وتغرز بها دبابيس ثم تجلسه عليها وتتخيل رد الفعل عنده!!

o وبعد ذلك، هناك كلمة ((كمبيوتر)) وكيفية حفظها.. من خلال ربطها بالكلمة التي تسبقها وهي ((دبوس))!! وهنا تستطيع أن تتخيل لوحة المفاتيح الخاصة بالكمبيوتر على هيئة لوحة مليئة بالدبابيس بدلاً من الأزرار.. وعندما تحاول العمل على هذا الكمبيوتر أو تشغيله، فإن تتألم..

o وإذا أردنا ربط كلمة ((نبات)) بالكلمة التي تسبقها، وهي كلمة ((كمبيوتر)) ذي المفاتيح المؤلمة.. فعلينا أن نطلق العنان لخيالنا حتى يأتينا بشيء غريب.. هل تعرف قصة الفتى المزارع الذي غرس حبة الفاصولياء في فناء منزله، ونمت الحبة وكبرت حتى أصبحت شجرة ضخمة كبيرة فتسلقها الفتى وصعد إلى أعلاها.. وقابل هناك العملاق؟.. تخيل أن هذه

الشـجرة أصـبحت شـجرة ((كمبيـوتر))، وأنبتـت عـدداً مـن الأجهـزة علـى فروعها الكثيرة!!

o والآن كيف تربط بين كلمة: ((نبات)) وكلمة: ((طائر)).. أعتقد أنه من الصعب، ومن النادر أن توجد شجرة ليس بها عش لطائر ولكن يمكنك أيضاً أن تتخيل صورة غريبة، شجرة تخرج ثماراً على شكل ((طائر)) ..

o والآن كيف تربط بين كلمة ((كتاب)) وكلمة ((طائر))؟؟... هل تشاهد الرسوم المتحركة.. إذا كنت تشاهدها، فذلك يجعل الأمر بالنسبة إليك سهلاً.. تخيل مجموعة من الطيور، تنقسم إلى مجموعتين. الأولى تمثل الجانب الشرير، غير المثقف.. والثانية تمثل جانب الخير الذي يرى في الكتاب أهمية كبيرة.. وهذه المجموعة الأخيرة تقوم بتعليم الأجيال الجديدة الصغيرة القراءة في الكتاب.. وتستطيع أن تتخيل الطيور الصغيرة وهم يضعون النظارات على أعينهم، بينما يجلس بينهم طائر عجوز ليقرأ لهم ويعلمهم القراءة!!

o ثم تأتي عملية الربط بين كلمة: ((نافذة)) وكلمة ((كتاب)).. هل رأيت كتب الأطفال التي تطبع على هيئة نوافذ يطل منها أبطال القصة؟! هذا النوع من الخيال السهل.. ويمكنك أن تتخيل أيضاً الأب الذي يؤنب ابنه لجلوسه المتواصل أمام النافذة والكتاب بين يديه دون أن ينظر فيه أو يقرأ، لأنه مشغول أمام النافذة..

وهنا قد استخدمنا الخيال والأحلام لنصل إلى هدفنا.. وهو حفظ القائمة ذات الإثني عشر اسماً .. وبالمثل عن طريق اتباع الأسلوب نفسه تستطيع أن تحفظ قائمة مكونة من مئات الكلمات.. فقط دع خيالك يحلق بك بعيداً، تخيل الأشياء مرئية أمامك، حية، وبالألوان الطبيعية.. تستمع إليها استماعاً حقيقياً من خلال تدريباتك المستمرة على هذا الأسلوب.. ويمكن أن يشارك صديقك لضمان نجاح التدريب، وكأنكما تلعبان لعبة الأفكار الخيالية، حيث تقومان بتبادل الأدوار.. والأفكار بطريقة مسلية ومرحة.. فعندما حاولنا أن نتذكر القائمة السابقة باستخدام عدة أساليب لتدريب الذاكرة، كان أسلوب ((التبديل)) أكثر الأساليب استخداماً.. وعلى سبيل المثال.. لو أنك أردت أن تربط بين الكلمتين: ((حذاء)) و((خزانة ملابس)).. فتخيل أنك ترتدي الخزانة في قدميك بدلاً من الحذاء.. وإذا أردت أن تربط كلمة ((شمسية)) بكلمة ((قلم)) فتخيل أنك تكتب بشمسية بدلاً من القلم.. وهكذا.. ولن يضحك أحد منك وأنت تكتب بالشمسية.. إذ كيف سيعرف الناس شيئاً من نسج خيالك وحدك؟.

طر ق أخرى لتنشيط ذاكرتك وإدارة العقل

منـذ زمـن بعيـد والنـاس يبحثـون عـن محـل الـذاكـرة، وقبـل الانتشـار الكبير لوسـائل الكتابـة المحمولـة كانـت الـذاكـرة القويـة ضـرورية لعمـل الكثير من الأنشطة.

عقلك ليس حاسباً آلياً

يتميز الحاسب الآلي الذي نكتب عليه بذاكرة ضخمة، لكـن عقله ضعيف وهـذا عكـس الإنسـان، ومـن الخطـأ أن نعتقـد أن ذاكرتنـا تعمـل مثل الحاسـب الآلـي، فكـم مـن مـرة فكـرت "يجـب أن أتـذكـر هـذا"، ثـم نسيته في نفس اليوم؟

من النادر أن نستطيع الكتابة في عقلنا مـرة واحـدة ونتوقـع أن نتـذكـر هـذه المعلومـة إلى الأبـد. ولهـذا سمـي الإنسـان إنسـاناً وذلـك لكثـرة النسـيان وقد كـان من امتنان الله على المؤمنين أن يسر لهم حفـظ الـذكـر، (بـل هـو آيـات بينـات في صـدور الـذين أوتـوا العلـم ومـا يجحـد بآياتنـا إلا الظـالمون) (49) **سورة العنكبوت.**

ولنا مثال في المسلمين في حفـظ الآيـات والأحـاديـث والأقـوال والأشـعار، فقـد كـانـت كـالنور الربـاني في صـدورهم وعقـولهم، ولهـذا لمـا شـكـا الشافعي إلى شيخه وكيع سوء حفظه أرشـده إلى حفـظ نفسـه وبصـره عـن المعاصي، وأنشد قائلاً:

شكوت إلى وكيع سوء حفظي فأرشدني إلى ترك المعاصي

وقـال: اعلم بأن العـلـم نـور ونـور الله لا يهدى لعاصي

ستحسـن إن شـاء الله تقنيـات الـذاكـرة بصـورة مذهلـة، ولكـن لا

يمكـــن بـــأي حـــال مـــن الأحـــوال أن تتحـــول إلى حاســـب آلـــي، وهـــذه الاســـتراتيجيات يمكـــن أن توصـلك إلى أحســـن صـــورة ممكنـــة، ولكـــن تذكر أن الحافظة رزق من الله جل وعلا، وهي تختلف من شخص لآخر، وكـل مـا سـنفعله هـو تطـوير ذاكرتـك أنـت والاسـتفادة القصـوى مـن إمكاناتها.

واعلم أنه في بعض الأحيان يكون النسيان خيراً، لكي نتمكن من نسيان الآلام والأحزان، وفي بعض الأحيان تؤثر ملكة الحفظ على ملكة التفكير والتحليل، وهناك وسيلتان لزيادة فعالية الذاكرة:

الوسيلة الأولى: داخلية.

الوسيلة الثانية: استخدام أدوات خارجية مساعدة.

الوسائل الداخلية التي تساعد على تنشيط الذاكرة:

1. **قانون التأثير الجماعي**: الكمية التي نتذكرها متصلة بكمية الوقت التي نقضيها في التعلم، وتتأثر الكمية التي تتذكرها أيضاً بمزاجك الخاص وخاصة بمستوى قلقك، فإن كان عقلك مليئاً بالأشياء المقلقة، فمن الصعب أن تتعلم، ولكي تحسن التعلم فأنت بحاجة إلى تركيز، ولكن بدون قلق، فكل ما تحتاج إليه هو التركيز بدون توتر.

2. **التنظيم:** هناك أربعة جوانب للتنظيم تساعدك على تحسين

الذاكرة:

أ- التقسيم: حتى تستطيع أن تتذكر كمية كبيرة من المعلومات، فمن الأفضل أن تجزئها إلى قطع صغيرة، ويتضح هذا عند ذهابك للتسوق، فأنت تريد شراء عشرات الأشياء ولا يمكن أن تتذكرها جميعاً، ولكن يمكن ذلك إذا قسمتها إلى أقسام، فمثلاً أنا أريد شراء كذا من قسم اللحوم، وكذا من قسم الخضار... إلخ، وهذه هي الطريقة المتبعة في كل شيء سواء في الدراسة أو حفظ القرآن أو أي شيء ولكن يجب أن يكون هذا التقسيم مهيكلاً. فنقول: مثلاً سورة كذا تتكون من عدد من الأرباع هي كذا وكذا... إلخ، وكل ربع ينقسم إلى عدد من المقاطع الواضحة.

ب- استخدام المفاتيح: كمن يقول لنفسه هذا الكتاب مكون من خمسة فصول، ويتذكر أربعة بسهولة ويحاول أن يتذكر الخامس، فتكون كلمة خمسة فصول هي مفتاح التذكر.

ت- الربط: ربط المعلومات الجيدة بأخرى قديمة مستقرة ومحفوظة، وبهذه الطريقة يمكنك أن تبني مادة تتعلمها بطريقة تسهل عليك تذكرها. فمثلاً تقول: شارع النور الجديد هو الشارع الذي يلي مكتبة الإيمان.. وهكذا.

ث- المعنى: من الأسهل تعلم وتذكر شيء ذي مغزى عن تعلم شيء لا يعني لك الكثير، فمعاني الكلمات يمكن أن تصاغ بعدة طرق.

3. المراجعة :

على العكس تماماً من جهاز الكمبيوتر فنحن أحياناً لا نستطيع تذكر بعض المعلومات التي تمت دراستها مسبقاً في لحظة واحدة ، فقد ننسى ما سبق تعلمه.

ولقد ثبت بالتجربة أن أكثر طرق المراجعة فاعلية هي أن تراجع سريعاً بعد التعلم الشامل، وبعد ذلك نقسم الموضوع إلى مراجعات إضافية منفصلة على فترات متباعدة.

قواعد أساسية للمراجعة :

1- إذا لم تراجع ستضعف ذاكرتك وتقل مثل خط مرسوم على الرمال.

2- أكثر الأوقات فاعلية للمراجعة عندما تشعر أنك ستنسى.

3- إنك تنسى ببطء بعد كل مراجعة؛ لذلك فمن المهم أن تراجع من وقت لآخر على فترات متباعدة ومنفصلة.

4- شيئان مهمان يجب وضعهما في الاعتبار:

أ- إذا بدأت في المراجعة واكتشفت أنك نسيت معظم ما تعلمته، يجب أن تراجع أسرع في فترات متقاربة، أكثر من ذي قبل.

ب- إذا بدأت في المراجعة، ووجدت نفسك تتذكر بوضوح فليس هناك داع للاستمرار في المراجعة حيث ستكون مضيعة للوقت.

إن المراجعة بمثابة تلميع الفضة، فالقليل المتكرر من المراجعة ينعش الذاكرة دائماً، وتذكر أن المراجعة ليس معناها فقط أن تتلو ما في ذهنك بصوت مرتفع، ولكن يمكنك أن تجعل المادة في ذهنك حاضرة دائماً، وطوعاً لاستخدامك. والإبحار داخل عقلك كلما استطعت مفيد

للغاية مما يجعلك متأكداً من تذكر ما يحويه عقلك، وأيضاً يمكنك من ملء الفراغات التي يمكن أن تتعرض لها الذاكرة، هذا يمكن أيضاً أن يجعلك عالماً بالأشياء التي يجب التركيز عليها في المرة القادمة.

وما نريد أن نؤكده هو أن 60٪ من فترة الدراسة تتم في التعلم والباقي في المراجعة وبعض الناس يستهويهم قضاء معظم الوقت في تعلم الجديد فإنه يبدو سخيفاً بالنسبة لهم أن يتوقفوا ليراجعوا شيئاً تم دراسته من قبل، وهذه الوسيلة غير الفعالة التي يتبعها معظم الناس في البداية تبدو طريقة جيدة، وبعد ذلك يتضح فشلها حيث يكونون قد نسوا معظم ما تم دراسته سابقاً، ويجدون أنفسهم مرتبكين، وغارقين في بحر من الألغاز؛ لذلك فإن المراجعة البسيطة والدائمة تفيد بشكل فعال لأنها تغذي وتنشط الذاكرة، وتدعم ما تم دراسته سابقاً، وهذا يساعد على تعلم واستيعاب ما يأتي بعده.

4. الاستدعاء.

لنستعرض - مثلاً - لموقف يواجه مئات الأشخاص يومياً. افترض أنك فقدت ساعتك أو سلسلة مفاتيحك التي كنت تمتلكها أول أمس ولم تجدها اليوم، ولقد بحثت عنها في أماكن عديدة ولكنك لم تجدها، وهدفك هو الاستمرار في البحث.

ولكن عليك اتباع وسيلة أخرى قد تكون أكثر نفعاً وهي أن تستلقي على مقعدك مواجهاً تلك المشكلة، فكر بعمق وإصرار متى كانت آخر مرة رأيت فيها الشيء المفقود، وماذا كنت ترتدي في ذلك الحين، وماذا كنت تحمل في يدك مثلاً، ومن كان معك، وماذا فعلت آنذاك، استرسل

في أفكارك مع مرور الوقت فإن كنت موفقاً فستدرك أين هو ذلك الشيء، وإن كنت أقل توفيقاً فإنك ستكون ضيقت الاحتمالات وحصرتها في مكانين أو ثلاثة بدلاً من عشرات الأماكن، فإن كنت فقدت الشيء في القطار فقد ضاع إلى الأبد، ولا تضيع وقتك في التفكير هباء، وهكذا.

5 . مساعدة الذاكرة:

من أفضل الوسائل المستخدمة لإنعاش الذاكرة هي ربط معلومات معينة بجملة أو كلمة من الممكن استخدام حروفها لتذكرنا بجملة أطول أو مواضيع بأكملها وهناك وسيلة أخرى ألا وهي تحويل الأشياء المملة كالجداول أو الأسماء المعقدة إلى قصة أو شيء ممتع ومسل ليسهل تذكرها.

الخلاصة:

- يمكنك تنمية وتنشيط الذاكرة باتباع سياسات جيدة وتسمى رياضة تدريب العقل.
- تذكر أن الذي نتذكره يتعلق بشدة بالوقت الذي استهلك في تعلم هذا الشيء.
- لتتعلم بفاعلية عليك بالتركيز بدون قلق أو عصبية أو ضغط نفسي.
- رتب طريقة تفكيرك كالآتي:

- جزئ المعلومات إلى أجزاء صغيرة بحد أقصى 7 أجزاء.

- استخدم وسائل الربط لتذكرك بما تريد.
- اربط المعلومات الحديثة بالقديمة.
- اجعل المعلومات الحديثة ذات معنى مقبول في ذهنك.

- استخدم سياسة المراجعة الفعالة، وراجع بعد التعلم الأساسي للمادة، وبعد ذلك قسم المراجعة إلى فترات متتابعة نسبياً.

وأولاً وأخيراً، لا تنس قول الشافعي: "إن العلم نور وإن المعاصي تذهب نور العقل فننسى"، والشيطان دائماً ينسي بني آدم وكلما استولت عليك الشهوات تسلط عليك الشيطان فأنساك ذكر الله وبعدها تنسى كل شيء.

- ما هي معادلة حساب سرعة القراءة ؟
- كيف تصبح قارئاً سريعاً بلا منافس ؟
- ما أكبر خطأ يقع فيه بطيئي القراءة ؟
- هل ترى الكلمات رموزا ملونة وجميلة ؟

في زمن أصبحت فيه القراءة السريعة ضرورة لملاحقة ما تقذف به ثورة المعلومات ومناهج التعليم، ارتأيت مشاركة القراء الكرام بعض الطرق التي من شأنها أن تعين على زيادة سرعة القراءة.

كيف تصبح قارئاً سريعاً؟

بالتدريب وحده تصبح قارئاً سريعاً. تذكر أن الناس لم يولدوا مع "موهبة القراءة السريعة" وبالعودة قليلاً إلى أيام الدراسة يوقن المرء صدق ذلك القول. فلا يمكن للعداء الرياضي أو لاعب الكرة الحصول على اللياقة البدنية العالية إلا بالتدريب.

معادلة سرعة القراءة:

بالمعادلة الآتية يستطيع الفرد تحديد سرعة قراءته فيعمل على زيادتها باتباع خطوات التمرين. سرعة القراءة (أو عدد الكلمات في الدقيقة الواحدة) = (عدد الكلمات في السطر الواحد) ضرب (عدد الأسطر في الصفحة) ضرب (عدد الصفحات المقروءة) مقسومة على (الوقت المستغرق في القراءة). إن المعدل الطبيعي لسرعة القراءة، للذين تعتبر المادة المقروءة

لغتهم الأصلية، هو 200 إلى 300 كلمة في الدقيقة. فإذا كنت أقل بقليل من المعدل فأنت ضمن حدود المعدل. أما إذا اجتزت السرعة أعلاه فأنت أعلى من المعدل الطبيعي وبإمكانك مضاعفة القراءة بالتمرين المعتمد. واعلم بأنك قد تكون "أسرع قارئ" ليس فقط في بيتك أو منطقتك وإنما في البلد الذي تعيش فيه، بالتدريب المستمر، فسرعة القراء ة ليس لها حدود.

التصفح السريع:

يعتبر التصفح السريع قبل الدخول للجزء المقرر قراءته أحد أهم الطرق لأخذ فكرة مختصرة عن الموضوع. وذلك يكون بقراءة العناوين الرئيسية والفرعية بالإضافة إلى تمرير العين سريعاً على الأسطر أو بدايات ونهايات الفقرات ومحاولة قراءة الأمثلة التي عادة ما توجد في وسط الفقرات لفهم فكرة الفقرة. ذلك من شأنه أن يساعد في جعل القارئ أكثر راحة وسرعة عند البدء بالقراءة لكونه ألف الموضوع. الآن ابدأ بالقراءة مع تشغيل المنبه وتوقف عند الوقت الذي حددته لقياس السرعة.

حركة العين:

في الخطوة التالية ضاعف سرعتك بالنظر إلى السطر على أنه (مجموعة) من الكلمات محاولاً فهم معناها. مثال: انظر إلى السطر الواحد على أنه مقسم إلى 3 أو 4 مجموعات من الكلمات المتلاصقة، ومن خلال النظر السريع إليها (أي المجموعات) حاول فهم معناها. احذر توقف العين طويلاً على الكلمة وهو ما يسمى بالمعاينة أو (Fixation)

فهو أمر يجب التخلص منه. لقد أثبتت دراسات كثيرة أن العين غير المدربة تتوقف بمعدل ست إلى ثماني مرات على السطر الواحد وهو بلا شك تأخير للقارئ.

أما الرجوع المتكرر للتأكد من كلمة (Regression)، والذي يكون بسب عدم تأكد القارئ من كلمة معينة أو إحساسه بأنه قد فاته شيء مهم فيمكن التغلب عليه بتذكر أن ما قد فاته لا يخرج عن احتمالين وهما (معلومة مهمة أو أخرى غير مهمة) فإن كانت مهمة سيعيدها الكاتب بالتأكيد وإن كانت غير ذلك فلم يفت القارئ شيئاً يذكر. فأنت عندما تشاهد فيلماً في السينما ويفوتك شيء مهم يستحيل أن تطلب من المختصين إعادة اللقطة! ولكنك تواصل على أمل أن يأتي باقي الفيلم بما تريد معرفته.الآن واصل القراء ة من حيث انتهيت بالمدة (نفسها) التي حددتها لنفسك مسبقاً، وليس نتيجة المعادلة.

تجنب لفظ الكلمات:

وهو لفظ الكلمات "ذهنياً" أثناء القراءة. وتعد هذه العادة أسوء عادات بطيئي القراءة وغالبيتهم يمارسونها ولكن بدرجات متفاوتة. إن ملازمة هذه العادة من شأنه أن يزيد الأمر سوء، ولكن اللجوء إليها في بعض الأحيان لقراءة بعض الكلمات الصعبة أمر لا بأس به. أما طريقة لفظ الكلمات "شفاهة " بتحريك الشفاه فهي أسوء مراحل هذه العادة. وربما يكون السبب في ذلك هو أن بداية تعلم الكلمات في المراحل الدراسية الأولى كان نطقها بصوت عال بتشجيع من المدرسين وتصحب هذه العادة

الكثير من الناس حتى سن متأخرة من العمر. مثال ذلك، عندما يقرأ طالب في الثانوية أو الجامعة درساً للفصل فإنه يقرؤه بصوت عال مما يزيد من تعزيز هذه العادة السلبية لدى الأشخاص. وفي كلتا الحالتين تعد هذه العادة عائقاً أساسياً يحول دون الإسراع في القراءة. وللتغلب على هذه العادة ولمضاعفة سرعة القراءة يجب النظر إلى الكلمات على أنها رموز بديهية تفهم بالنظر وليس بالقراءة (ذهنية كانت أم شفهية). مثال: عند النظر إلى القمر، الشمس، السيارة، المنزل، أو حتى وجوه أفراد أسرتك لا تحتاج إلى أن تنطقها، الأمر الذي يختلف عند البعض أثناء القراءة وذلك يفسر بأن الممارسة هي من جاءت بهذه العادة السلبية، ويمكننا التغلب عليها من خلال ممارسة عادة النظر إلى الكلمات دون النطق بها. تخيل وأنت تقرأ أنك تنظر إلى فيلم أو مسلسل تلفزيوني لا تحتاج إلى تحريك الشفاه أو اللفظ الذهني للمشاهد (الكلمات في حالة القراءة). وبعبارة أخرى حول الكلمات إلى صور أثناء المرور السريع عليها. تقول كاثرن ردواي في كتابها (كيف تصبح قارئاً سريعاً) "عندما تجتمع القراءة والتصور أو التخيل Visualization تصبح السرعة والإدراك أعلى". وتضيف المؤلفة "بخصوص التدرب على زيادة الإدراك أنه عندما ترى كلمة منزل تخيلها في عقلك منزلاً، فمع مرور الوقت وإتقانك التخيل الجيد سوف تصبح الكلمات مصورة وملونة".

هذه بعض النقاط العامة لرفع مستوى التركيز والسرعة وجعل القراءة أكثر متعة وفائدة:

استخدام جميع الحواس:

كلما استخدم القارئ أكبر عدد ممكن من حواسه كلما زادت نسبة التركيز لديه. وتعتبر العين أهم حاسة لكونها الناقل الأول للحروف المكتوبة. ويعتبر المرور السريع أحد أفضل طرق القراءة وذلك من خلال تمرير العين على الأسطر بسرعة معقولة لمحاولة فهم ما هو مكتوب في السطر من خلال "اللمحة السريعة". يفضل أن يصاحب هذا المرور عدم تحريك الرأس بشكل أفقي أثناء القراءة لأنها طريقة متعبة. فلو افترضنا أن في الصفحة الواحدة ثلاثون سطراً تقريباً لكتاب عدد صفحاته 500 صفحة فإن رأس القارئ سيتحرك 15 ألف مرة! وشخصياً أراها كافية لأن تجرك إلى نوم عميق! إذاً فالحل هو أن يكون الرأس مستقراً (لا يتحرك) ناظراً إلى منتصف الصفحة ومن ثمة النزول به عمودياً إلى أسفل الصفحة مع الحركة الأفقية المعقولة للعين لقراءة الأسطر كما ذكرنا.

فترات الراحة:

القراء يختلف فيما بينهم في مدة التركيز، فهناك من يستطيع التركيز لمدة 15 – 30 دقيقة أو ساعة كاملة. لذا فيجب على القارئ أخذ قسط كاف من الراحة قبل معاودة القراءة. وبشكل عام فإن دراسات أخيرة أثبتت أن الإنسان الطبيعي تستمر فترة التركيز لديه لمدة ساعة ونصف إلى ساعتين.

تطوير الذاكرة والاستدعاء:

لقد أثبت علماء النفس أن الاحتفاظ بالمعلومات يقل بمرور الوقت، خصوصاً إذا لم تستخدم المعلومات أو تراجع. لذا فيجب أن يراجع الشخص المعلومات بين فترة وأخرى أو يحاول استخدامها. على سبيل المثال، يمكن للقارئ مناقشة الكتاب أو المقال مع صديق له لتثبيت المعلومات.

إن التدريب (اليومي) على القراءة السريعة بتطبيق ما سلف يحقق نتائج مذهلة. وأود التوضيح بأن بداية التطبيق العملي قد تكون مملة للبعض ولكنها سرعان ما ستشعرك بمتعة لم تألفها من قبل عندما تبدأ بالتهام الصفحات الواحدة تلو الأخرى دون أن تشعر.

زيادة التركيز

عندما كنا صغاراً قمنا بتجربة مثيرة ألا وهي استخدام العدسة في تجميع ضوء الشمس وتركيزه على قطعة من الورق ، ماذا يحدث عندما يستمر هذا التركيز لأشعة الشمس؟ بالطبع تبدأ الورقة بالاشتعال لذلك يمكننا أن نشعل ناراً ضخمة من أشعة الشمس المركزة. يطلق على هذه التجربة "قوة التركيز" وهي القدرة على توجيه الانتباه، إلى نقطة ما وإهمال أي نقطة أخرى غيرها. وهناك مأساة علمية مشهورة ألا وهي أن معظم حرائق الغابات في الكرة الأرضية سببها الزجاجات الفارغة التي يرميها الإنسان في الغابات وتسقط عليها أشعة الشمس فتتركز الأشعة وتحدث الحرائق.

و تذكر عندما تصاب بجرح في إصبعك فإنك تشعر بالألم لفترة طويلة حتى يقل تركيزك على الألم فيقل معه الشعور بالألم.

عندما نتعلم كيف نستخدم قوة التركيز في قراءتنا فإن أي نشاط آخر خارجي أو ذهني لن يستطيع صرف انتباهنا بسهولة عن القراءة وسنستفيد بشكل أقصى مما نقرؤه.

أسباب ضعف التركيز:

يوجد هناك عدة أسباب لضعف التركيز أثناء القراءة ومن أهمها:

1- عدم وجود هدف من القراءة: إن وجود هدف واضح من قراءتك لأي كتاب يجعلك تدرك تماماً كيف تقرأ هذا الكتاب وماذا ستقرأ منه وما هي المعلومات التي يجب أن تركز عليها أكثر وما هي المعلومات التي ستركز عليها أقل وما هي المعلومات التي ستقفز فوقها ولن تقرأها.

إن كثيراً من القراء بسبب عدم وجود هدف لهم من القراءة تجده يقرأ المعلومات الأقل أهمية وسرعان ما يصيبه الملل ويضعف عنده التركيز.

وضع هدف لك قبل قراءة أي كتاب سوف يوجه رسالة مهمة إلى عقلك بأن يركز على كل ما يخدم هذا الهدف أثناء القراءة. لذلك لا تبدأ بقراءة أي كتاب قبل أن تضع هدفك من قراءته. والهدف قد يكون استكشافاً أو متعة أو مراجعة أو بحثاً أو غيرها من أهداف القراءة.

2-الحالة الذهنية : قد تبدأ في القراءة وذهنك مشغول بسبب نقاش حاد دار بينك وبين زميل لك أو بسبب موعد يجب أن تلتزم به أو شيء يجب أن تنجزه. في هذه الحالة تأكد بأن تركيز ذهنك لم يتم توجيهه لكي يحرق تلك الورقة ولذلك لا تنتظر أن تحصل على نتيجة جديدة من قراءتك.

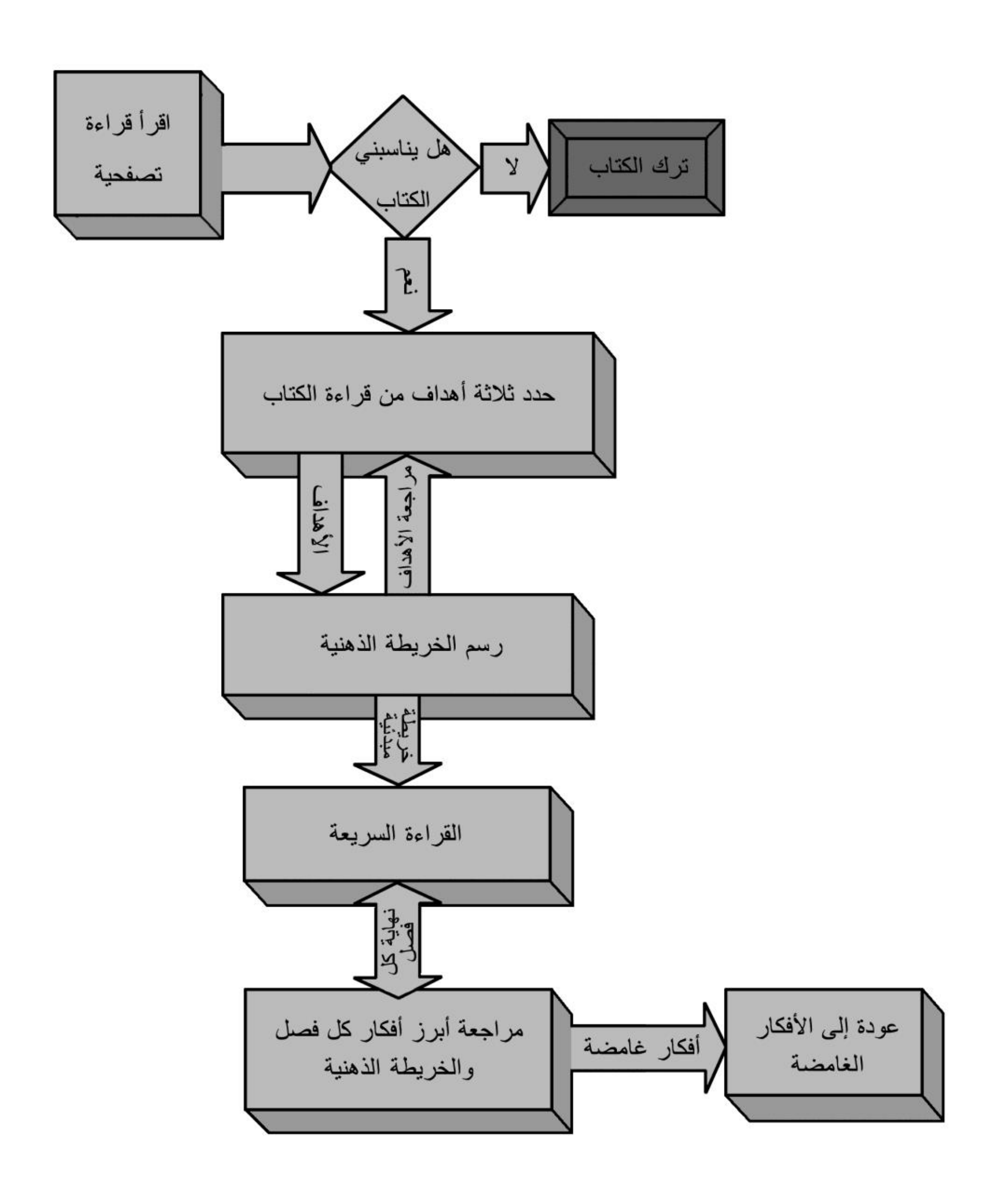
كل ماعليك أن تفعله هو أن تتخلص من تلك الأفكار الجانبية المشتتة قبل البدء بالقراءة. أحد الوسائل الجيدة التي يوصي بها توني بوزان هي عمل خريطة ذهنية لما تريد أن تقرأه في وقت لا يتجاوز دقيقتين. تجنب القراءة في أوقات الخمول وضعف النشاط أو بعد الوجبات الثقيلة لأن ذلك من أسباب قلة الاستيعاب.

3-صعوبة المادة المقروءة وترجع صعوبة المادة إلى سببين أساسيين :

أ. صعوبة المفردات: كلما واجهت كلمات لم تفهمها وكثرت هذه الكلمات فإن مستوى التركيز سينخفض لديك بسبب وجود فجوة بين المواد التي تريد أن تفهمها لتفادي هذه المشكلة تدرب على محاولة فهم الكلمة الغامضة من السياق وبذلك سوف ترفع من درجة الاستيعاب والتحليل مع الوقت وإن لم تستطع فهم الكلمة فضع تحتها خط وواصل عملية القراءة ثم ارجع بعد نهاية الفصل إلى القاموس وتعرف على معاني الكلمات التي تحتها خط.

ب. صعوبة الأفكار الواردة في الكتاب: وهي مشكلة أكثر صعوبة من السابقة وغالباً ما تواجهنا هذه المشكلة عند قراءة الكتب الدراسية أو العلمية وأفضل وسيلة للتغلب على هذه المشكلة أن تستخدم وسيلة القراءة المتعددة التي ذكرت سابقاً من خلال الخطوات التالية:

أسلوب القراءة المتعددة
Multi Layering Reading Approach



• أولاً ابدأ بقراءة الكتاب قراءة تصفحية اقرأ اسم الكتاب قراءة فاحصة واسم المؤلف وما كتب على الغلاف الخارجي وما كتب خلف الكتاب واستعرض الفهرس ثم اقرأ المقدمة والخاتمة وانتقل إلى أول فقرة من كل فصل واقرأها وكذلك خاتمة الفصل. بعد هذة الخطوة تكون حققت هدفين أساسين الأول أنك قد تصورت بشكل مبدئي الصورة العامة للكتاب والثاني أنك كسرت الحاجز النفسي بينك وبين استيعاب الكتاب.

• ثانياً بعد الخطوة الأولى قد تبدأ بقراءة الكتاب إذا وجدته ملائماً وقد تتوقف إذا لم يطابق الكتاب متطلباتك أو لم يوافق أغراضك. إذا أردت الاستمرار بقراءة الكتاب قم بوضع هدف أوهدفين لك من قراءة هذا الكتاب وليكن الهدفان واضحين ومحددين.

يفضل أن تضع الهدف على شكل سؤال مثل: موضوع الكتاب الذي ستقرؤه هو عن العادات السبع وهدفك العام من قراءة هذا الكتاب هو التعرف على العادات السبع وطريقة الاستفادة منها في حياتك العائلية. ما هي العادات السبع؟ كيف أستفيد من العادات السبع في حياتي العائلية؟

• ثالثاً: قم بتصميم خريطة ذهنية للكتاب من خلال القراءة التصفحية والأهداف التي قمت بوضعها.

• رابعاً: اقرأ الكتاب بأسلوب القراءة السريعة مستخدماً الدليل البصري كما سنعرفه فيما بعد وحدد ما هي الفقرات التي تحتاج قراءتها قراءة فاحصة لكي ترجع لها بعد الانتهاء من القراءة السريعة للكتاب. كما ستمكنك القراءة السريعة للكتاب من التمهل عندما تصل إلى نقاط غامضة. اختر أي الطريقتين التي تريد تطبيقها.

• خامساً : بعد نهاية كل فصل أو قطعة قم بترديد أهم ثلاث أفكار فيها وبذلك تجمع بين الأنواع الثلاثة للتعلم وأعد مراجعة الخريطة الذهنية وسيمكنك أن تعدل فيها حسب الفهم الجديد لك.

• سادساً: عد إلى الأفكار الغامضة في كل فصل بعد نهايته إن وجدت.

4 - جهز الطاولة:إن مشكلة سوء التنظيم هي مشكلة شائعة بشكل كبير أكثر مما يعتقد معظم الناس، والواقع أن الاستعداد لقراءة كتاب يعتبر بشكل ما معركة مع الإرادة. مما يتطلب إعداد موقع المعركة وهو المكتب كما تقدم، فبعض القراء يبدؤون بحماس ثم يكتشفون أنهم نسوا إحضار قلم لتدوين الملاحظات مثلاً أو الأوراق اللازمة لذلك أو حتى نظارات القراءة وتكون النتيجة انقطاع التركيز لإحضار تلك المفقودات.

5 - فقدان الاهتمام بالمادة المقروءة: وهذه مشكلة على مستوى الاعتقادات لا القدرات فالإنسان الذي يفقد اهتمامه بالقراءة لا نشرح له كيف يقرأ وما هي مفاهيم القراءة السريعة لأنه إذا لم تتضح له أهمية القراءة وكان لديه بعض الاعتقادات السلبية عن القراءة فسنحتاج إلى أن نشرح أهمية القراءة. ثم إننا في عصر تدفق معلوماتي وتسارع علمي وتقني كبير وليس لدينا الوقت الكافي لذلك.

6 - ضعف سرعة القراءة: إن ضعف سرعة القراءة يعد سبباً أساسياً لفقدان التركيز أثناء القراءة.

خلاصة ما سبق، يمكن تصنيف مشكلات القراءة إلى ثلاثة أصناف وهي:

1 - مشكلات قبل القراءة وتشمل:

- عدم توفر الوقت.
- الاعتقادات الداخلية.
- عدم وجود هدف من القراءة.
- عدم توفر المكان المناسب.
- حالة الإبصار.
- فقدان الاهتمام.

2 - مشكلات أثناء القراءة وتشمل:

- كل ما ذكرنا من أخطاء القراءة مثل التراجع والتوقف والتشتت وقراءة كلمة كلمة والقراءة بصوت.

3 - مشكلات بعد القراءة وتشمل :

- حصيلتي مما قرأت.
- طرق استرجاع وتثبيت ما تمت قراءته.

نوع الذكاء وارتباطه بالقراءة السريعة:

الذكاءات المتعددة:

لكل منا نوع من الذكاء يفضله ويميزه، وإذا فهم الآخر وعرف نوع الذكاء الذي يميزك استطاع أن يوصل إليك الرسالة كاملة تعليمية كانت أو اجتماعية.. وعل فهم هذا الأمر أكثر ما يخص الدعاة والتربويين والسياسيين، لأنه يسهل عليهم توصيل الرسالة كاملة. لقد توصل جاردنر إلى أن كل إنسان يمتلك سبعة أنواع من الذكاءات يعتمد على واحد منها أو أكثر في أثناء تفاعله في المجتمع. وإذا ما عرف نوع الذكاء الذي يعتمد عليه الإنسان سهل التعامل معه اجتماعياً.. وتوصيل المادة العلمية أو التعليمية إليه تربوياً .. بل يمكن من خلال ذلك توليد الجانب الإبداعي وكوامنه إذا ما نمينا هذا الجانب عنده.. والأكثر من هذا فإن معرفة نوع الذكاء المفضل عندك يمكنك من تغييره وتنمية ذكاء آخر تفضله.. فلو كان ذكاؤك لفظياً يمكنك تنمية الذكاء المنطقي لديك وهكذا..

كيف تتعرف إلى نوع ذكائك؟

من خلال المؤشرات التالية يمكنك التعرف إلى نوع الذكاء الذي تتمتع به والذي يمكنك من خلاله التوصل إلى ما تريده من معرفة، أو ما يمكنك من توصيله إلى طلابك بتقديم تعليم يتلاءم مع تفصيلاته، ومصادر قوته، وبذلك يتم تحقيق الهدف الذي وجد لأجله التعليم.

ضع درجة من (1 – 10) حسب مدى انطباق السلوك عليك. (لا تجامل

نفسك، فهذا ليس اختباراً بل عرضاً بسيطاً لمظاهر كل ذكاء).

الذكاء اللفظي:

1 - أكتب وأنشر بعض المقالات أو أتمنى وأحب ذلك.

2 - أقرأ يومياً بعض الموضوعات التي لا ترتبط بعملي أو دراستي.

3 - أنتبه إلى الإعلانات واللوحات.

4 - أستمع إلى الراديو أو الأشرطة التي تتحدث عن كتب أو محاضرات.

5 - أستمتع بحل الكلمات المتقاطعة والأحجيات.

6 - أحب استعمال السبورة أو البروجكتر عند شرحي للدروس، أو شرح الدروس لي.

7 - أعتبر نفسي كاتباً جيداً وأتقن كتابة الرسائل أو أرغب في ذلك.

8 - أتذكر كلمات الأغنية إذا سمعتها عدة مرات.

9 - غالباً ما أطلب من الآخرين قراءة وكتابة بعض الأشياء.

10 - كتبت أشياء أحبها أو أحب كتابة أشياء أحبها.

11 - أحب الحوار وإجراء المقابلات ووصف الأحداث.

12 - تستهويني مهن مثل: كاتب، شاعر، معلق، أديب.

الذكاء المنطقي الرياضي:

1 - أشعر بالراحة حينما يكون جوابي صحيحاً ويمكن قياسه.

2 - أستطيع حساب الأرقام في ذهني بسهولة.

3 - أحب تحليل المواقف إلى عناصرها.

4 - أحب دروس الرياضيات والعلوم.

5 - أعتقد أن معظم الأشياء والأحداث منطقية ولها أسبابها.

6 - أحب الألعاب التي تتطلب التفكير.

7 - أهتم بالتطورات الجديدة في مجالات العلوم.

8 - أضع مقادير دقيقة حين أطبخ أو أعمل شيئاً.

9 - أستخدم أسلوب حل المشكلات في حياتي وفي صفي.

10 - أصدقائي مرتبون ويستطيعون توقع ما يحدث.

11 - أهتم بتحويل المعلومات إلى جداول وأرقام.

12 - تستهويني مهن: محاسب، عالم الرياضيات، محام، مبرمج.

13 - أهتم بالألوان التي ألبسها ، أو يلبسها الآخرون.

الذكاء البصري:

1 - أهتم بأن أتصور أو تؤخذ لي صور فوتوغرافية.

2 - أحب أن أرسم وأصمم بعض الإعلانات أو الأشياء.

3 - أحب قراءة الكتب التي توجد فيها صور كثيرة.

4 - أحب الكتب المدرسية التي توجد بها (رسوم توضيحية، صور، أشكال، رسومات)

5 - من السهل علي أن أجد طريقي في المدن غير المألوفة لي.

6 - أستخدم الصور والسلايدات في قراءتي أو شرحي للدروس، أو توضيح أفكاري.

7 - أستمتع في وضع الأحجيات أو حلها.

8 - أحب دروس الهندسة أو كنت أحبها في أيام دراستي.

9 - حين أدخل إلى مكان أنتبه بسرعة إلى أوضاع الناس وطريقة جلوسهم.

10 - أهتم بملاحظة المسافات والحجوم والمساحات.

11 - تستهويني مهن مثل: مصور، مهندس ديكور، نساج.

الذكاء الحركي:

1- أحب المشي.

2- أحب الرقص.

3- أهتم كثيراً بمهارات (التوازن، السرعة، المرونة، القوة).

4- أحب عمل الأشياء اليدوية (خياطة، حفر، نحت. .).

5- أحب ممارسة المهارة أكثر من القراءة عنها.

6- أحصل على أفكاري حين أكون ماشياً أو ممارساً لإحدى مهاراتي اليدوية أو الرياضية.

7- أحب عمل الأشياء خارج المنزل "الأنشطة الخارجية".

8- من الصعب علي أن أقضي وقتاً طويلاً وأنا جالس.

9- غالباً ما أعمل النشاطات وأنا في حالة حركة.

10- معظم هواياتي ترتبط بمهارات جسمية.

11- أحب أن أستخدم جسمي وحركتي في التعبير والتفسير.

12- تستهويني مهن مثل: رياضي، مدرب، راقص، نحات.

الذكاء الإيقاعي:

1- لا أجد مشكلات في تحديد أو متابعة الأنغام (توقع النغمة).

2- عندما أستمع إلى معزوفة موسيقية، أنسجم معها بسهولة.

3- أستطيع معرفة إذا كان المغني لا يغني حسب الأصول.

4- لدي صوت معبر، وأستطيع أن أنغم صوتي حسب المتطلبات.

5- غالباً ما أستخدم الموسيقى والغناء.

6- أتقن العزف على آلة موسيقية.

7- أستمع إلى الموسيقى حين أركب السيارة أو في البيت أو العمل.

8- أعرف نغمات كثير من الأغاني.

9- غالباً ما أدندن أو أصفر حين أكون في بيئة مريحة.

10- حين أستمع إلى موسيقى أحبها، أشعر بالراحة.

11- أحاول صنع بعض الأدوات الموسيقية من مواد البيئة المحلية (ورق، قلم. .).

12- تستهويني مهن مثل: العزف، الغناء، الإخراج الفني، بائع أدوات موسيقية.

الذكاء الاجتماعي:

1- أفضل الذهاب إلى حفلة أكثر من البقاء وحيداً.

2- حين تواجهني مشكلة، أفضل بحثها مع أصدقائي.

3- غالباً ما يشاركني الآخرون في مشكلاتهم.

4- أنشغل في نشاطات اجتماعية أكثر من مرة في الأسبوع.

5- أحب أن أتسلى مع الأصدقاء وأحضر الحفلات.

6- أعتبر نفسي قائداً، وأقوم بمهام القيادة.

7- أحب أن أعلم، وأقول للآخرين كيف يعملون الأشياء.

8- لدي أكثر من صديق مقرب.

9- أشعر بالراحة حين أكون مع الآخرين في حفلة.

10- يشترك طلابي في تحديد أنشطة ومحتوى الدرس.

11- أعتبر نفسي مستمعاً جيداً.

12- تستهويني مهن مثل: سياسي، معلم، قائد، طبيب، مرشد اجتماعي.

الذكاء التأملي:

1- أصرف وقتاً كافياً في التأمل والتفكير.

2- أعتبر نفسي مستقلاً.

3- أسجل أفكاري في دفتر خاص بي.

4- أرغب في نشاطات خاصة بي أكثر من اعتمادي على أنشطة الكتاب.

5- أبتكر نشاطات لعملي ودراستي.

6- أحدد القيم الخاصة التي تحكمني، وأمارس النشاطات التي تنسجم مع قيمي.

7- أتراجع بسرعة عندما أشعر بالإحباط والأذى.

8- لدي هوايات وميول خاصة بي أمارسها وحدي.

9- أختار أنشطة، يمكن ممارستها فردياً أو بشكل مستقل.

10- أفضل الهدوء وأفضل الوقت الذي أستطيع أن أجلس فيه وحدي وأتأمل نشاطاتي.

11- أعرف نقاط قوتي وضعفي وأقيم ذاتي بشكل مستمر.

12- تستهويني مهن مثل: . فيلسوف، فنان، عالم نفس، طبيب.

الذكاء الطبيعي:

1- أنا ماهر في التعرف على أنواع الطيور.

2- أنا ماهر في التعرف على أنواع الزهور.

3- أحب الحدائق والمتنزهات والعناية بها.

4- أستمتع بتربية حيوانات أليفة.

5- أستطيع معرفة موديلات أنواع عديدة من السيارات أو الآلات.

6- غالباً ما أنظر إلى السماء وأتعرف على أشكال الغيوم الماطرة.

7- أسجل التغيرات الطارئة على الظواهر الطبيعية.

8- أميل إلى إجراء تجارب عملية على الظواهر الطبيعية(جير +حمض).

9- يوجد على مكتبي أو في منزلي أنواع من الزروع أو الزهور.

10- أصنع أدوات عديدة موسيقية أو غيرها من منتجات الطبيعة.

11- أفضل المشي في الفضاء الطلق وتأمل أنواع البيئة.

12- من المهن التي أفضلها: مزارع، طبيب بيطري، مهندس زراعي، عالم جيولوجي.

الاختزال

الاختـزال shorthand أسـلوب كتابـة سـريعة يعتمـد الرمـوز أو المختصرات بدلاً من الحروف أو الكلمات أو الجمل، وتكون كتابته مـن اليسـار إلى اليمين ولـو باللغـة العربيـة. وقـد عـرف الاختـزال بأسمـاء كـثيرة منهـا. الكتابـة المختزلـة (كتابـة متلاصـقة أو ضـيقة) والكتابـة الناعمـة والكتابة القصيرة. ويستطيع الكاتب تدوين مـا يريد واسـتدراك كـل مـا يقال للسرعة التي توفرهـا الكتابة المختزلة. واسـتعمل الاختـزال كوسـيلة ثقافيـة، إذ اسـتعمله بعض الأدبـاء في كتابـة مؤلفـاتهم، ومـن هـؤلاء جـورج برناردشو وصموئيل بيبيس. ويستعمل اليوم، ولاسيما في الـدول الصـناعية، في مجال المعاملات التجارية والصناعية وفي الإعلان.

الأساس والتطور:

كان الاختزال، لقرون خلت، يعتمد النظام الإملائي والصوتي ورموزاً اعتباطية مثل دائرة صغيرة تحيط بها دائرة كبيرة للتعبير عن عبارة «حول العالم». وقد ذكر معظم المؤرخين أن بداية نشأة الاختزال كانت مع المؤرخ الإغريقي زينو فون Xenophon الذي استخدم نظاماً إغريقياً قديماً في تدوين سيرة سقراط، ثم استخدم الاختزال على نحو واسع في الإمبراطورية الرومانية. وكان تيرو Tiro (العبد المعتوق وأحد أهل بيت شيشرون Cicero) قد وضع أول نظام لاتيني للاختزال في عام 63 ق.م عرف باسم «إشارات تيرو» وبقي هذا النظام قيد الاستعمال نحو ألف سنة، كما وضع تيرو معجماً للاختزال. ومن الذين استعملوا الاختزال كأسلوب كتابة الإمبراطور تيتوس Titus ويوليرس قيصر Julius Caesar وعدد من الأساقفة.

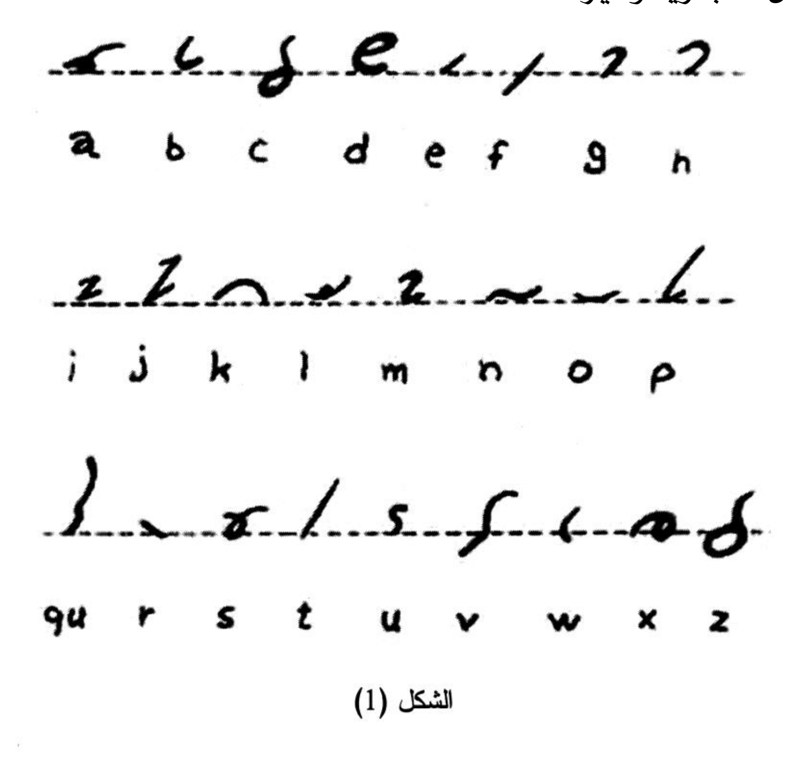
بيد أن الاختزال صار، مع بداية العصور الوسطى، مقترناً بالسحر والعرافة وفقد أهميته، ولم يتجدد الاهتمام به إلا مع بداية القرن الخامس عشر حين عثر على معجم إشارات شيشرون وسفر المزامير المكتوبين بأسلوب «إشارات تيرو». وقد تأثر تيموثي برايت بهذا الأسلوب بعض الشيء فوضع نظاماً إنكليزياً عام 1588 تتألف إشاراته من خطوط مستقيمة ودوائر وأنصاف دوائر عرفت برموز برايت.

وفي القرن السابع عشر اتسع استعمال الاختزال لتدوين الخطب التي لم يكن بالإمكان حفظها بطريقة أخرى فبرز أربعة مبتكرين لأنظمة الاختزال هم: جون ويليس John Willis الذي يعد أبا الاختزال الحديث؛ وتوماس شلتون Thomas Shelton الذي ظهر نظامه في

مذكرات صموئيل بيبيس؛ جريمايا ريتش Jeremiah Rich الذي عمم هذا الفن وأعطاه شهرة عن طريق نشر المزامير والعهد القديم مستخدماً أسلوبه الاختزالي؛ ووليم ميسن William Mason الذي استخدم أسلوبه لتدوين الأناشيد الدينية ولترجمة الكتاب المقدس في السنين التي تلت عصر النهضة.

ثم ابتكرت في العقود اللاحقة أنظمة أخرى إلا أن معظمها كان قصير الأمد ، وكان النظام الذي ابتكره صموئيل تايلر Samuel Taylor عام 1786 أكثرها نجاحاً. وقد اعتمد أسلوب تايلر على كل من اللغات الفرنسية والإسبانية والبرتغالية والإيطالية والسويدية والألمانية والهنغارية وغيرها.

وفي أثناء الثورة الصناعية برزت الحاجة إلى الاختزال والكتابة في الأعمال التجارية وغيرها.



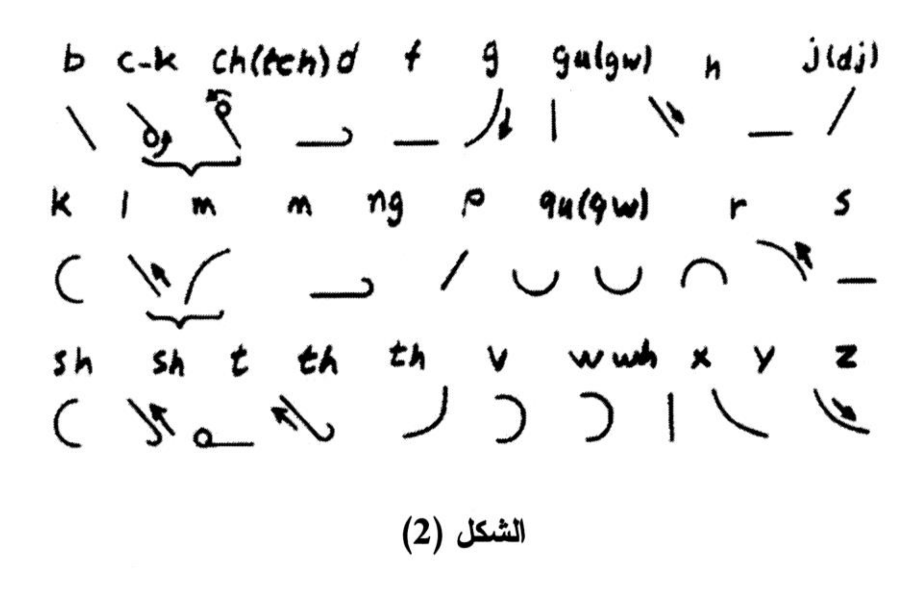
الشكل (1)

وبما أن أنظمة الاختزال الهندسية المستخدمة حينذاك كانت تحتاج إلى درجة عالية من الثقافة فضلاً عن التدريب الطويل فقد كان لابد من ابتكار نظام بديل أسهل لمن يريد تعلمه واستخدامه، لذلك تخلى الألماني غابلسبرغر (Gablesberger) (1789 - 1849) عن الأساليب الهندسية وطور نظاماً بسيطاً بخطوط متصلة. وقد اعتمد نظامه المسمى «فن الإشارة الكلامية» speech-Sign art على الحروف اللاتينية، واتسم بالدقة والإتقان وجمال الخطوط، كما لاقى نجاحاً واسعاً، وانتشر في سويسرا والنمسا، اسكنديناقية وفنلندة وروسيا، وكان لبساطته أثرها في سهولة ترجمته إلى اللغات الأخرى (الشكل1).

أنظمة الرموز الحديثة :

وضع إسحق بيتمن (Issac Pitman 1813-1897) نظاماً خاصاً للاختزال يدمج الكتابة بالصوت، كما تبنى المبدأ ذاته في رسم الأصوات الكلامية، ونشر نظامه عام 1837 وأطلق عليه «الكتابة الصوتية الاختزالية» stenographic sound-hand. ويشمل هذا النظام 25 صامتاً أحادياً و 24 صامتاً ثنائياً و 16 صائتاً، وقد رمز إلى الأصوات المتصلة بإشارات متشابهة كما استخدم التظليل لحذف العلامات، واستخدمت الإشارات القصيرة للدلالة على الأصوات القصيرة والعلامات المفردة للدلالة على الصوامت. وفي عام 1852 أدخل بين بيتمن Ben Pitman، شقيق إسحق، النظام إلى أمريكا وأجريت عليه تعديلات طفيفة فصار الأسلوب مستخدماً على نحو واسع في الولايات المتحدة وكندا. إضافة إلى ذلك دخل اختزال بيتمن إلى كل من اللغات

العربيــة والإفريقيــة والأرمنيــة والهولنديــة والفرنســية والألمانيــة والعبريــة والهنديــة والإيطاليــة واليابانيــة والفارســية والإســبانية ولغــات أخــرى (الشكل2).



الشكل (2)

درس جون روبرت غرغ John Robert Gregg (1867 - 1948) الذي فتن بالاختزال، أسلوب بيتمن بالاعتماد على نفسه، بيد أنه لم يعجب بمظهره وظلاله ومبدأ تحديد الموقع للتعبير عن الحروف الصوتية المحذوفة أي كتابة كلمة فوق سطر الكتابة أو عليه أو تحته. ثم قرأ تاريخ الاختزال كما كتبه توماس أندرسن Thomas Anderson الذي صنف في كتابه أساسيات نظام الاختزال الجيد مؤكداً أنها غير موجودة في أي أسلوب اختزالي مستعمل، وهذه الأساسيات التي تركت انطباعاً قوياً في نفس غرغ تتضمن: رموزاً مستقلة للصوائت vowels وللصوامت consonants، وكتابة جميع الرموز بسماكة واحدة،

وكتابة الرموز كلها على سطر واحد، وقواعد مختصرات قليلة وثابتة.

وكان غرغ في الثامنة عشرة من عمره حين ابتكر نظامه الخاص، وفي الحادية والعشرين حين نشره في كراس بعنوان (الاختزال الصوتي ذو الرسم الخفيف) Light- line phonography (1888).

واتسم نظام اختزال غرغ بالإشارات المنحنية والدوائر والعقفات والحلقات، وبالاعتماد على علامات الحذف وعلى ميلان الكتابة العادية، واتسمت إشاراته بالخطوط المنحنية، كما أزيلت الزوايا المنفرجة بوساطة الدمج الطبيعي للسطور، وضمت الحروف الصوتية، وألغي التظليل وأصبحت خطوط الكتابة مستقيمة. وهذا النظام يدرس اليوم في نحو 90٪ من مدارس الولايات المتحدة التي تدرس الاختزال، وينتشر أيضاً في كندا والجزر البريطانية. وقد طبع اختزال غرغ باللغات الإنكليزية والفرنسية والإسبانية والبرتغالية إضافة إلى اللغات العبرية والروسية والإيطالية واليابانية والصينية والبولندية ولغات أخرى.

أما النظام الألماني البارز فهو أسلوب شتولتسه - شري Stolze-Schery الذي يجمع بين أسلوبي فيلهلم شتولتسه Wilhelm Stolze وفردناند شري Ferdinand Schery. وقد دخل هذا النظام لغات أخرى بما فيها الدنمركية والهولندية والإنكليزية والفرنسية والإيطالية والنرويجية والبولونية والروسية والإسبانية.

أنظمة الكتابة العادية المختصرة الحديثة:

ابتكرت إما ديربون Emma Dearbon المدرسة في جامعة كولومبية نظام اختزال الكتابة السريعة نحو عام 1924، وهو أسلوب

يعتمد على استعمال حروف الهجاء وعلامات الترقيم المعروفة في تمثيل الأصوات. وفي أسلوب الكتابة السريعة يمكن كتابة أكثر من 20000 كلمة باستعمال 60 قاعدة وقرابة 100 شكل موجز ومختصرات قياسية.

أما اختزال هجائية فوركنر Forkner فقد ظهر في سنة 1952 في الولايات المتحدة. وقد أمضى مؤلف هذا الأسلوب، هامدن فوركنر Hamden Forkner عشر سنوات في البحث قبل إصدار الطبعة الجديدة للنظام الجديد الذي يؤلف بين الحروف التقليدية وعدة رموز للحروف والأصوات التي تصعب كتابتها. ويدرس أسلوب فوركنر اليوم في المدارس الثانوية وكليات الأعمال التجارية في الولايات المتحدة.

وثمة أسلوب أمريكي آخر يسمى (الكتابة بسرعة فائقة) high- speed longhand ظهر في عام 1932، ومن مبادئ هذا الأسلوب حذف الصوامت ومعظم الصوائت واستعمال حروف أو أرقام أو علامات وحروف مركبة بدلاً منها.

أما أسلوب اختزال (الكتابة الضيقة) المسمى ABC فهو نظام صوتي يستخدم فقط الكتابة العادية وعلامات الترقيم الشائعة. وقد ظهر في لندن عام 1607 ثم راجعه مانويل كلود أفانسينا M. C . Avancena الذي أصدر طبعة جديدة في عام 1950. وهذا الأسلوب يحوي 24 شكلاً مختصراً يجب حفظها في الذاكرة مثل (ak) للدلالة على (acknowledge) و (bz) للدلالة على كلمة(business).

اختزال الآلة:

صار أسلوب تسجيل الكلام بوساطة الآلات أسلوباً عملياً على المستوى التجاري نحو عام 1906 حين ابتكر كاتب الاختزال الأمريكي ورد ستون ايرلاند Ward Stone Ireland آلة الاختزال الطابعة stenotype machine. تستعمل آلات الاختزال اليوم في المكاتب إلى حد ما، بيد أنها أساسية في المؤتمرات والمحاكم.

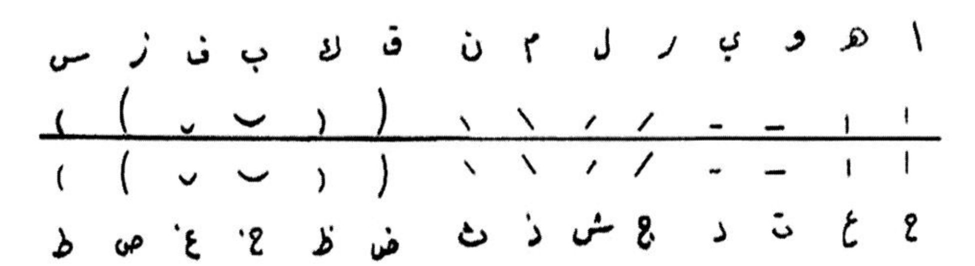
الاختزال عند العرب:

لم يذكر المؤرخون شيئاً عن معرفة العرب بالاختزال باستثناء ما ذكره ابن النديم في كتابه «الفهرست» الذي صنفه سنة 377هـ، في معرض حديثه عن أقلام اليونانيين: «لهم قلم يعرف بالسامية ولا نظير له عندنا فإن الحرف الواحد منه يحيط بالمعاني الكثيرة ويجمع عدة كلمات... وهذا القلم يتعلمه الملوك وجلة الكتاب ويمنع منة سائر الناس لجلالته... جاءنا من بعلبك في سنة ثمان وأربعين رجل متطبب زعم أنه يكتب بالسامية فجربنا عليه ما قالة فأصبناه، إذا تكلمنا بعشر كلمات أصغى إليها ثم كتب كلمة، فاستعدناها فأعادها بألفاظنا».

وقبل أن تعرف طرق الاختزال الحديثة حاول العرب اختصار بعض الكلمات العربية الشائعة بالاستعاضة عن الكلمة بحرف أو حرفين مثال ذلك:

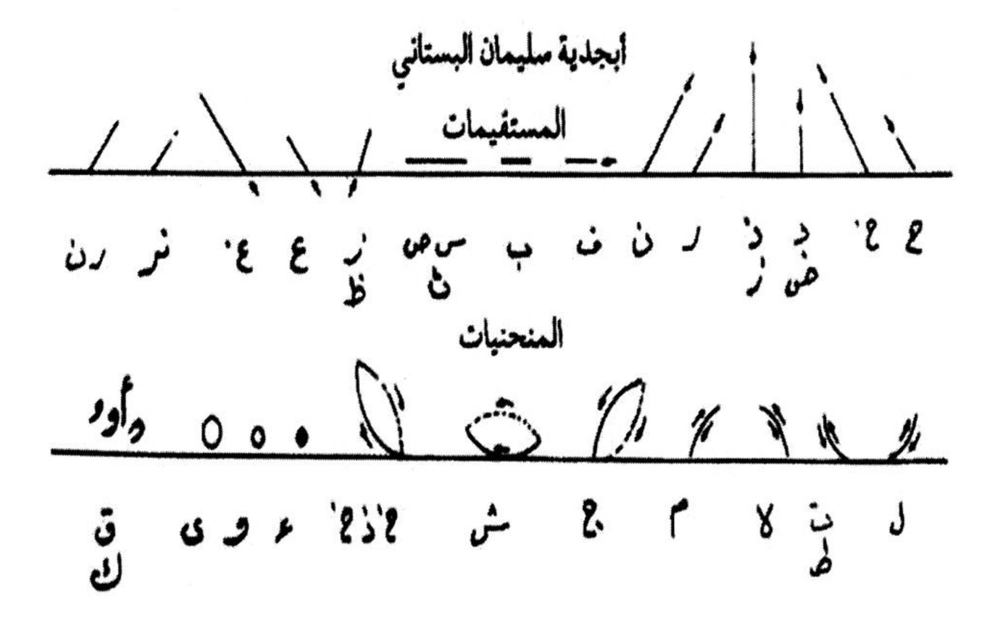
(اه) انتهى، (إلخ) إلى آخره، (ن) انظر، (يق) يقال، (ل) أول، (ج) جمع، (جج) جمع الجمع، (ش) شرح، (صلعم) صلى اللّٰه عليه وسلم،

(ض) رضي اللّه عنه، (ر) رحمة اللّه.



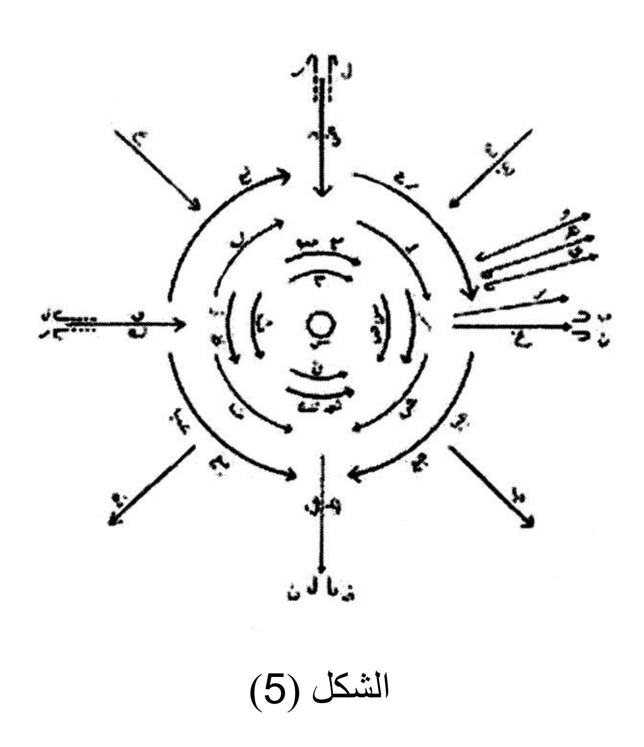
الشكل (3)

ولعل أقدم طرائق الاختزال العربي المعروفة في العصر الحديث طريقة سليمان البستاني التي وضعها عام 1887، وقد اعتمد فيها على مخارج الحروف فجعل لكل حرفين اتحدا في المخرج شكلاً واحداً إلا الصاد والطاء، كما اعتمد الرسم السهل للحروف الأكثر دوراناً في العربية، وكان الخط والهلال الركنين الأساسيين في بنية هذه الطريقة يفرق بينهما اتجاههما وحجمهما ووصلهما وقطعهما (الشكل 3).



الشكل (4)

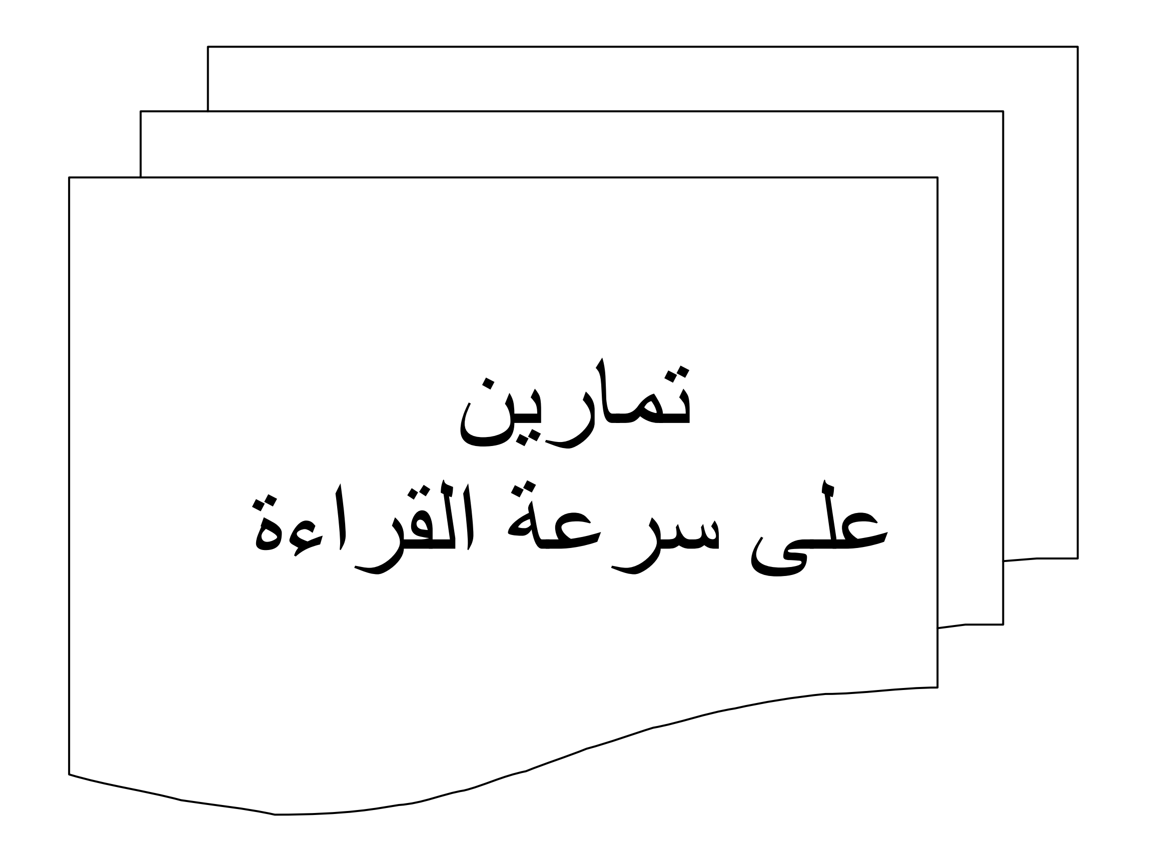
وبعد أن مست الحاجة إلى الاختزال أخذت تتوالى محاولات في أساليب الاختزال العربي مأخوذة في أكثرها من الأساليب الغربية، فظهر أسلوب مصطفى عبده والسيد والي عام 1923 ثم طريقة محمد محمد سالم عام 1941 فطريقة فؤاد واكد عام 1947 (الشكل 4) والطريقتان الأخيرتان أكثر انتشاراً من غيرهما.



الشكل (5)

أما اسكندر لوقا فقد عرض في كتابه عن الاختزال طريقة مبسطة لتعلم الاختزال، اعتمد فيها على المقدمات التمهيدية الثلاث التي جاءت في كتب الاختزال لإسحق بيتمن ومحمد محمد سالم وفؤاد واكد. وتشتمل طريقته على 18 صوتاً رئيسياً أو حرفاً أبجدياً، وفرق فيها بين ثلاثة أنواع

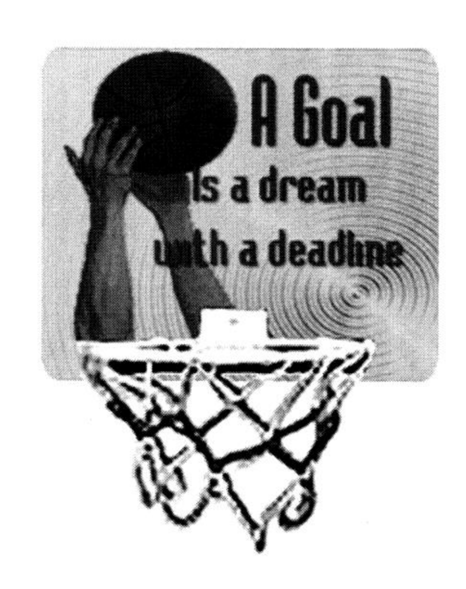
من الأصوات المستقيمة والمستديرة والمنحنية (الشكل 5).


تمارين
على سرعة القراءة

قياس سرعة القراءة:



أين أنا الآن وماذا أريد؟



تذكر دائماً أن الأهداف ما هي إلا أحلام ولكن لها نهاية. عندما

تريد أن تضع هدفاً للوصول إليه لابد من توفر عدة شروط مهمة من أبرزها وضوح الهدف ووضوح الطريق الموصل للهدف ووضوح الوضع الحالي ووجود عمل يومي ولو بسيط جداً لتحقيق هذا الهدف ووضع مدة زمنية لتحقيق ذلك الهدف.

سوف تكون أول خطوة لنا في العالم الحقيقي للقراءة السريعة هي معرفة السرعة الحقيقية لنا.

كيف أحدد سرعتي في القراءة ؟

تقوم الطرق الكلاسيكية لتحديد سرعة القراءة على معادلة لحساب سرعة القراءة في الدقيقة وهي

معادلة سرعة القراءة = عدد الكلمات / الزمن المستغرق

فعلى سبيل المثال لو قرأت قطعة مكونة من (1000) كلمة في (5) دقائق فإن سرعتك في القراءة ستصبح (1000) كلمة /(5) دقائق = 200ك/د (كلمة في الدقيقة) يوجد في برنامج اقرأ تطبيق عملي يقوم بجميع هذه الحسابات فلا تقلق إذا كنت ممن لا يحبون المعادلات الرياضية.

التطبيق العملي لحساب سرعة القراءة

ثمة نقاط أود أن تأخذها بعين الاعتبار قبل الشروع في تطبيق تحديد سرعة القراءة

1 - لا تحاول أن تحصل على درجات عالية أو منخفضة بل المطلوب هو المستوى الحقيقي.

2 - لا تخش الحصول على درجات ضعيفة تذكر أننا سنطور مهاراتك.

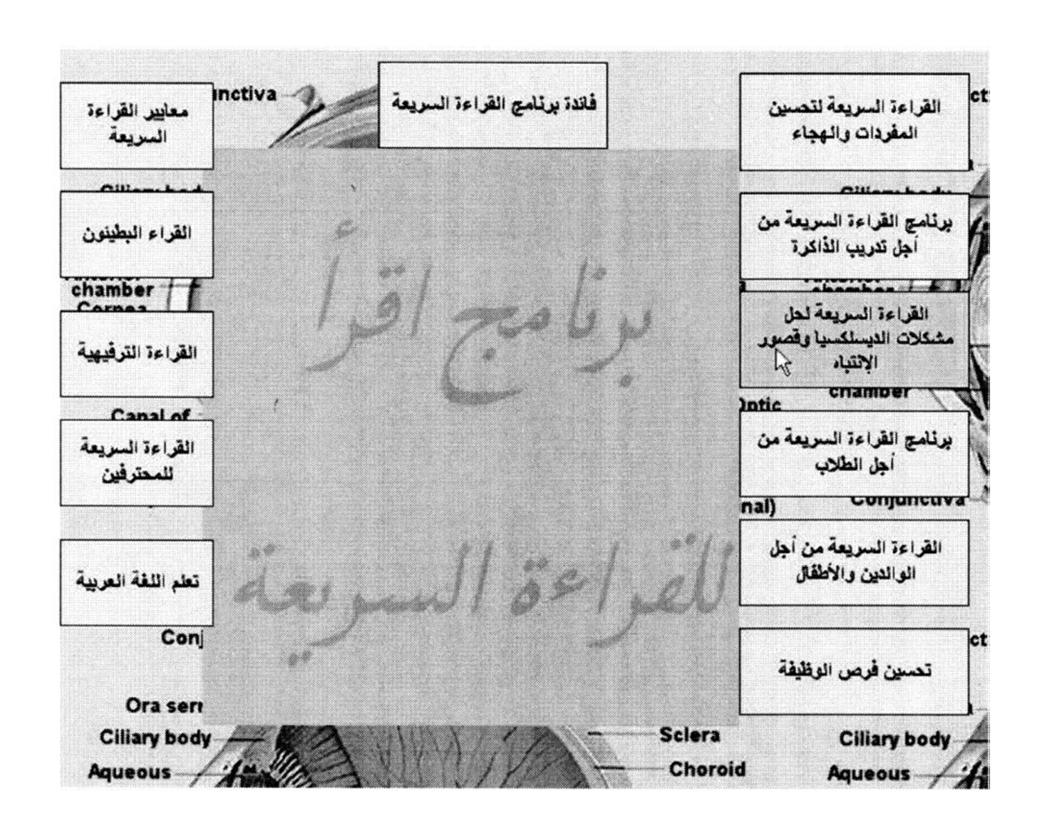
3 - يفضل أن تقوم بالاختبار أكثر من مرة حتى تحصل على متوسط السرعة.

لأداء تطبيق حساب سرعة القراءة قم بالخطوات التالية:

1- افتح برنامج اقرأ سواء من خلال الاختصار الموجود على سطح المكتب أو من خلال قائمة البرامج.

2- سوف تظهر لك شاشة الدخول للبرنامج انقر على زر موافق لكي تدخل إلى برنامج اقرأ.

3- سوف تظهر لك الشاشة الرئيسية لبرنامج اقرأ والتي تتكون من جزأين أساسيين هما جزء قائمة الوظائف والجزء الخاص بعرض الوظائف والتطبيقات.



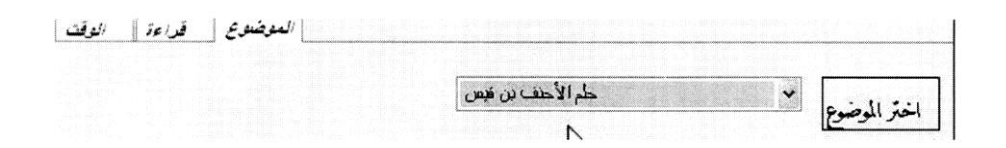
4- من القائمة اليمنى - قائمة الوظائف - انقر على إعدادات النظام سوف تظهر لك قوائم فرعية تحوي على خيارات هي إعدادات السرعة والخطوط واختبار سرعة القراءة .انقر بالفأرة على اختبار سرعة القراءة.

اعدادات النظام

اعدادات السرعة والخطوط

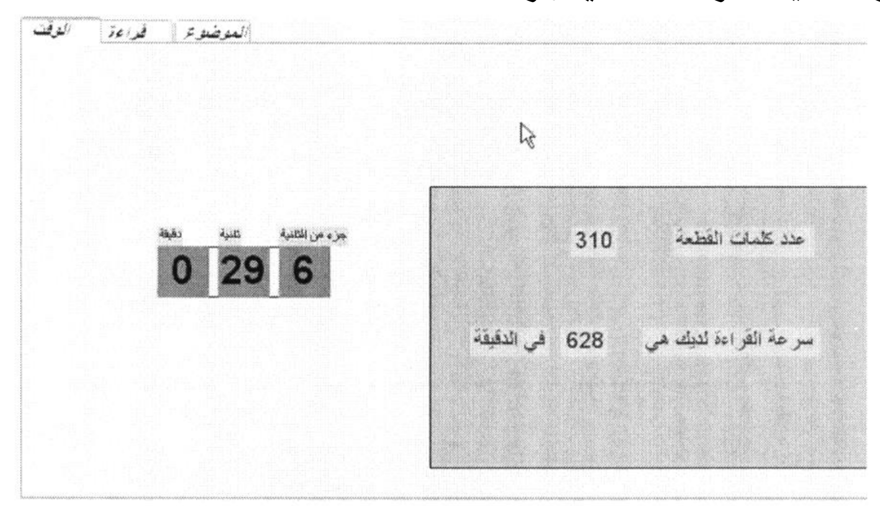
اختبار سرعة القراءة

5- سوف يظهر لك في الجزء الأيسر تطبيق اختبار سرعة القراءة وفيه ثلاثة خيارات. اخترالموضوع بعد ذلك سوف تظهر لك قائمة المواضيع اختر موضوع "حلم الأحنف بن قيس" لتصبح الشاشة كما يلي:



6- انتقل إلى اختيار قراءة والذي يلي اختيار الموضوع لترى قطعة حلم الأحنف بن قيس أمامك . هذه هي القطعة التي سوف تقرؤها والتي سوف تحصل على نتيجة سرعتك من خلالها.

7- لكي تبدأ القراءة يوجد زر تحت ال ابدأ ابدأ القراءة وانقر عليه لكي يبدأ البرنامج بحساب الوقت الذي تستغرقه في القراءة. عند انتهائك من القراءة انقر مباشرة على الزر قف .بعد ذلك سوف يعرض لك البرنامج النتيجة وهي سرعتك في القراءة كما يظهر



ضبط سرعة القراءة

و الآن وبعد أن قمت بتحديد سرعة القراءة من خلال اختبار سرعة القراءة يتوجب عليك ضبط سرعة النظام على السرعة التي حصلت عليها.

المهمة:

ضبط سرعة النظام على السرعة الحالية لك والتي حصلت عليها من خلال اختبار سرعة القراءة.

الهدف:

تهدف عملية ضبط سرعة النظام بالسرعة التي حصلت عليها إلى جعل جميع التطبيقات تتماشى مع سرعة القراءة الحالية لك. على سبيل المثال إذا كانت سرعتك التي حصلت عليها هي 200ك/د فإن سرعة الومضات في تدريب الومضة سوف تكون بسرعة 200ك/د وكذلك سرعة تدريب التجميع سيكون 200ك/د وهلم جراً.

الخطوات:

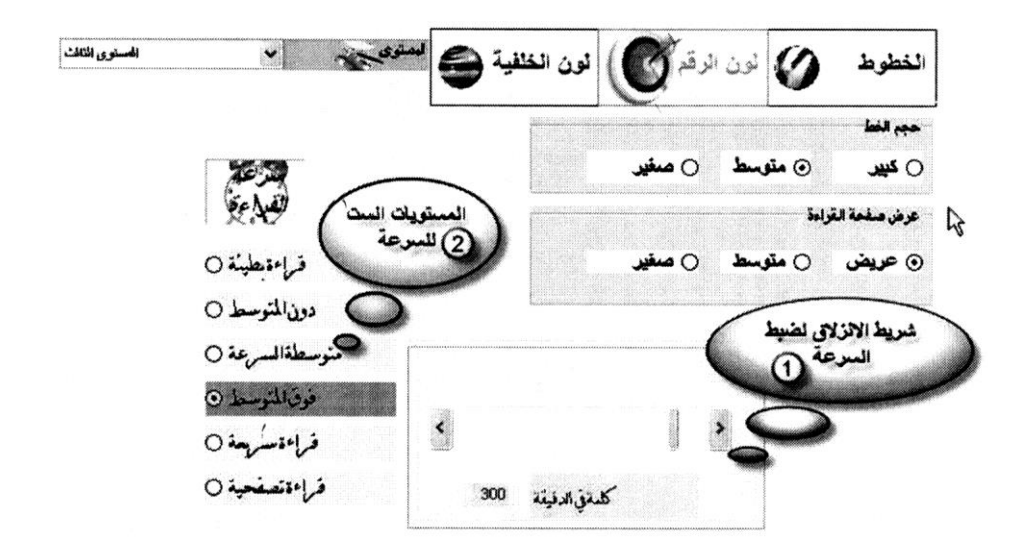
1- من قائمة الوظائف في الجهة اليمنى قم باختيار وظيفة "اختبار سرعة القراءة" والتي تندرج تحت القائمة الفرعية "إعدادات النظام " كما في الشكل التالي

2- سوف تظهر لك شاشة إعدادات النظام قم بضبط سرعتك من خلال شريط الانزلاق الخاص بضبط السرعة كما في الشكل التالي

اعدادات النظام

اعدادات السرعة
والخطوط

اختبار سرعة القراءة



لاحظ أن السرعة لها مستويات كما يوضح ذلك الشكل 2. كل مستوى من هذه المستويات يمثل شريحة من السرعات، فعلى سبيل المثال القراء البطيئون تتراوح سرعتهم من 1 – 41 كلمة في الدقيقة. والجدول التالي يوضح هذه التقسيمات:

نوعية القارئ، عدد الكلمات في الدقيقة

- بطيء 1 - 141
- دون المتوسط 142 - 221
- متوسط 222 - 241
- فوق المتوسط 242 - 341
- سريع 342 - 791
- تصفحي 800 - 3500

تدريبات ومهارات سرعة القراءة

قبل أن نشرع بأول تدريب من تدريبات سرعة القراءة يجدر بنا أن نعطي لمحة عامة عن فكرة تدريبات برنامج اقرأ لزيادة سرعة القراءة والاستيعاب. هذا البرنامج عبارة عن ثلاثة أقسام رئيسية هي:

1- تدريبات يجب أن تحصل على 80٪ من الإجابات الصحيحة على ألا تقل عدد الإجابات عن الثلثين لكل تدريب أساسي. وعند اجتياز كافة التدريبات بهذه النتيجة يقوم البرنامج آلياً بإضافة 10ك/د على سرعة قراءتك الحالية.

2- مهارات لتطوير وزيادة سرعة القراءة ويجب أداء كل مهارة ثلاث مرات على الأقل حتى يحصل الهدف المطلوب لهذه المهارة.

3- نتائج وإعدادات وفيها يتم الحصول على النتائج ووضع بعض الإعدادات مثل الخطوط والسرعة.

إرشادات الاستخدام الأمثل للتدريبات

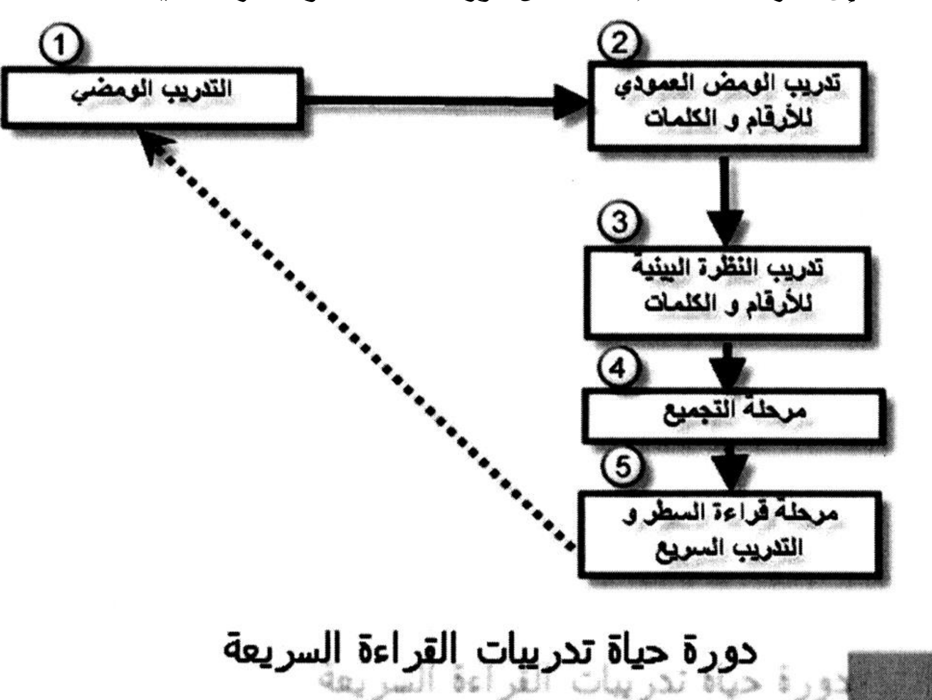
1- اعمل على التدريبات بمعدل نصف ساعة يومياً. بحيث تنتهي من كل يوم تدريب من تدريبات القراءة السريعة بمعدل خمسة أيام في الأسبوع.

2- إذا شعرت بإرهاق أثناء التدريب فتوقف للراحة لمدة خمس دقائق.

3- إذا عملت بهذا الأسلوب فإن سرعة القراءة سوف تزيد لديك بمعدل خمسين ك/د شهرياً ومعها سوف يزداد الاستيعاب.

4- يتوجب عليك أداء التدريبات بالترتيب التالي وإذا قمت

بذلك فإن سرعتك عند إنهاء كل دورة كاملة سوف تزداد آلياً 10ك/د .



التدريب الأول

التدريب الومضي للعين

المهمة :

أداء التدريبات الومضية الثلاثة في برنامج اقرأ واجتياز كل تدريب بنسبة 80٪ على ألا تقل الإجابات عن 30 إجابة لكل تدريب ومضي.

هذه التدريبات هي :

1- تدريب ومضة الأرقام.

2- تدريب ومضة الحروف.

3- تدريب ومضة الكلمات.

الهدف :

تكمن فكرة هذا التدريب بظهور ومضة - مكونة من أرقام أو أحرف أو كلمات بحسب التدريب المختار - بالسرعة التي حددها المتدرب في اختبار سرعة القراءة. يتوجب على المتدرب كتابة الومضة التي أبصرتها عيناه. هذا النوع من التدريبات سوف يطور عدة مهارات لدى المتدرب من أبرزها :

- التذكر: حيث يتوجب على المتدرب تذكر الكلمات التي ظهرت في الومضة.
- الإملاء : حيث يتعود المتدرب على الكتابة بشكل سليم.
- سرعة التقاط العين للكلمات بومضة واحدة حيث يتوجب على العين التدرب على الومض بسرعة موازية لسرعة ظهور الكلمات ومع التدرب تزداد سرعة العين تدريجيا.
- قوة التركيز: لأن على المتدرب التركيز في منطقة الومض ثم

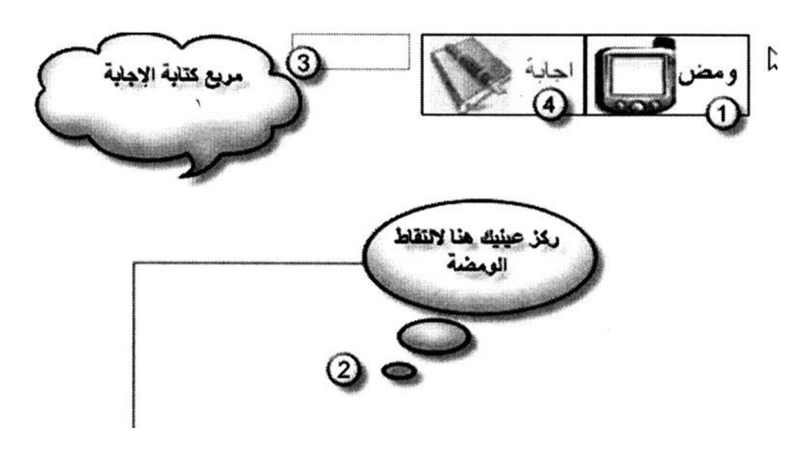
التقـاط الكلمـات ثـم تـذكرها ثـم إعـادة كتابتهـا. هـذه العوامـل مـع تكرارها تزيد قوة التركيز لـدى المتدرب. لاحظ أن هـذا التـدريب لوحده يزيد من قوة التذكر والتركيز وهاتان المهارتان هما أساس للتعلم الفعال.

- سرعة الطباعة.

الخطوات:

1- قم بفتح برنامج اقرأ للقراءة السريعة.

2- اختر القائمة الفرعية "مرحلة الومضة" سوف يظهر لك عدة وظائف كما في الشكل



3- مرحلة الومضة تتكون من ثلاثة تدريبات فرعية هي ومضة الرقم، ومضة الحرف، وومضة الكلمات.. سوف نتكلم عن أحد هذه التدريبات والتدريبان الآخران مطابقان في الفكرة .انقر على مرحلة الرقم.

4- لاحظ أن لهذا التدريب ستة مستويات، ولكل مستوى عدد معين من الأرقام تظهر في الومضة. تسلسل أداء هذا التدريب كالتالي:

- أولاً: انقر بالفأرة على زر ومض مع تركيز عينيك على المستطيل الكبير(رقم2) لأن الومضة ستظهر فيه.
- ثانياً: إذا ظهرت الومضة وكنت متأكداً منها، اكتب الإجابة في مربع الإجابة ثم أضف على زر الإدخال (enter) أو انقر على زر إجابة (رقم4).
- إذا كانت إجابتك صحيحة فسوف تظهر لك رسالة إجابة موفقة أما إذا كانت غير صحيحة فستظهر لك الإجابة الصحيحة وسوف تسجل النتيجة في سجل النتائج لهذه السرعة. يتوجب عليك في هذا التدريب أن تحرز 80٪ من الإجابات الصحيحة على ألا يقل عدد الإجابات عن 30 إجابة. هذه الإجابات تشمل كل المستويات الستة للأرقام. وبعد انتهائك من ومض الأرقام انتقل إلى ومض الحروف ثم ومض الكلمات وامض على نفس المنوال.

التدريب الثاني

النظرة البينية العمودية

المهمة:

أداء تـدريبات النظـرة البينيـة العموديـة في برنـامج اقـرأ واجتيـاز كـل تدريب بنسبة 80٪ على ألا تقل الإجابات عن 30 إجابة لكل تـدريب. هـذه التدريبات هـي:

1- نظرة الرقم العمودية وتبدأ برقمين مكونة من ست مراحل وكل مرحلة تكون متقاربة ثم تتسع الفجوة بينها.

2- نظرة الكلمات العمودية وتبـدأ بكلمتين مكونـة مـن ست مراحل وكل مرحلة تكون متقاربة ثم تتسعالفجوة بينها.

الهدف:

تكمـن فكـرة تـدريبات النظـرة البينيـة العموديـة بظهـور ومضـتين متوازيتين على شكل عمودي - كلمات أو أرقام حسب نوع التدريب - بسـرعة معينـة هـي نفس السـرعة الـتي قمت بتحديدها مسبقاً في اختبـار سرعة القراءة. يتوجب بعد ذلك عليك كتابة الومضتين كما رأيتهما. هـذا النوع من التدريبات سوف يطور عدة مهارات لدى المتدرب من أبرزها:

1- زيـادة مـدى رؤيـة العـين العموديـة لكـي تـتمكن مـن التقـاط عـدد كبير من الكلمات مرة واحدة بشكل عمودي.

2- التـذكر: حيـث يتوجـب علـى المتـدرب تـذكر الكلمـات الـتي ظهرت.

3- الإملاء: حيث يتعود المتدرب على الكتابة بشكل سليم.

الخطوات:

1- قم بفتح برنامج اقرأ للقراءة السريعة.

2- اختر القائمة الفرعية "مرحلة الومضة" سوف يظهر لك عدة وظائف كما في الشكل:

مرحلة الومضة
ومضة الرقم

ومضة الحرف

ومضة الكلمات

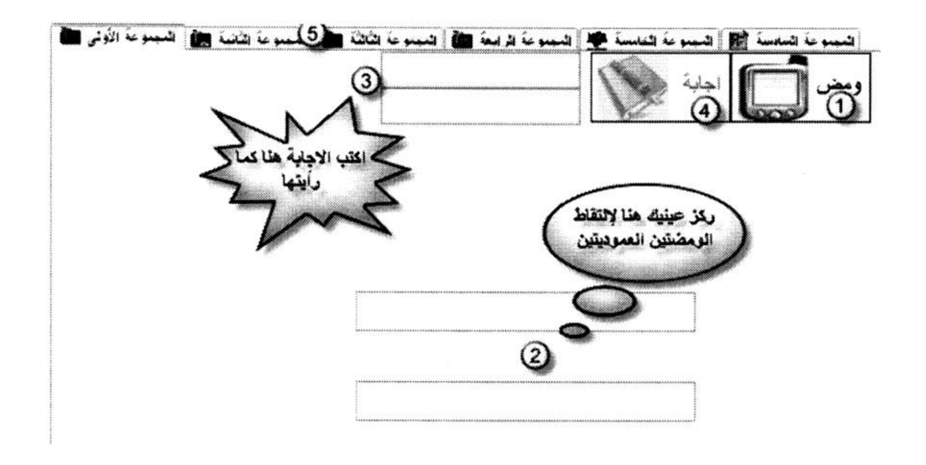
ومضة الكلمتين

- انقر السهم الذي يشير إلى أسفل لكي تظهر لك باقي الوظائف - السهم أسفل الرقم واحد - سوف تظهر لك وظائف ومضة الكلمتين عمودياً وومضة الرقمين عمودياً كما في الشكل التالي:

مرحلة الومضة
ومضة الكلمتين
عموديا

ومضة الرقمين
عموديا

3- اختر ومضة الكلمتين عمودياً ليظهر لك الشكل التالي:



وطريقة استخدام هذه الشاشة سهلة وميسرة فقط اتبع الخطوات التالية كما يظهر من الأرقام على الشاشة:

- انقر على زر رقم واحد مع تركيزك على المكان رقم 2 والذي سيظهر في الومضتين.
- التقط الومضتين ثم اكتبهما في مربعي الكتابة رقم 3 مراعياً في الترتيب أن المربع العلوي للومضة العلوية والمربع السفلي للومضة السفلية.
- بعد ذلك انقر على زر إجابة أو اضغط زر الإدخال (enter) لتسجيل الاجابة.
- سر على هذا المنوال حتى تحقق النتيجة المطلوبة.
- انتقل إلى ومضة الرقمين العموديين.

الملخص:

تطرقنا إلى التدريب الثاني من تدريبات القراءة السريعة والذي يهدف إلى توسيع مدى التقاط العين للكلمات حتى تستطيع التقاط أكبر عدد من الجمل في نظرة واحدة.

التدريب الثالث

النظرة البينية الأفقية

المهمة:

أداء تـدريبات النظـرة البينيـة الأفقيـة في برنـامج اقـرأ واجتيـاز كـل تدريب بنسبة80٪ على ألا تقل الإجابات عن 30 إجابة لكل تدريب. هذه التدريبات هـي:

1- نظرة الرقم الأفقية وهي عبارة عن أربع مراحل وكل مرحلة تبدأ برقمين بينهما مسافة أفقية تتسع الفجوة بينهما تدريجياً.

2- نظـرة الكلمـات الأفقيـة وهـي عبـارة عـن أربـع مراحـل تحـوي كلمتين تتسع سرعة الومض بشكل تدريجي.

الهدف:

تكمـن فكـرة تـدريبات النظـرة البينيـة الأفقيـة بظهـور ومضـتين متوزايتين على شكل أفقي - كلمات أو أرقام حسب نوع التدريب - بسرعة معينة هي نفس السرعة التي قمت بتحديدها مسبقاً في اختبار سـرعة القـراءة. تحديـد مـا إذا كانـت الومضـتان متطـابقتين أو لا كمـا رأيتهما. هذا النوع من التدريبات سوف يطور عدة مهارات لدى المتدرب من أبرزها:

1- زيادة مدى رؤية العين الأفقية لتتمكن من التقاط عدد كبير من الكلمات مرة واحدة بشكل أفقي.

2- التـذكر: حيـث يتوجـب علـى المتـدرب تـذكر الكلمـات الـتي ظهرت.

الخطوات:

1- قم بفتح برنامج اقرأ للقراءة السريعة.

2- اختر القائمة الفرعية "نظرة الرقم البينية "سوف يظهر لك عدة وظائف كما في الشكل:

نظرة الرقم البينية
رقم واحد

قراءة الرقمين

قراءة الثلاثة أرقام

قراءة أربعة أرقام

لاحظ أن تدريب النظرة البينية للرقم يتكون من أربع مراحل هي "رقم واحد" و" قراءة الرقمين" و"قراءة الثلاثة أرقام" و"قراءة أربعة أرقام" كل مرحلة يكون فيها الرقمان اللذان يومضان مكونين من خانات تبدأ من خانة إلى أربع خانات حسب المرحلة.

3- اختر التدريب" رقم واحد" ليظهر لك التدريب كما في الشكل التالي:



لكي تتمكن من أداء التمرين يتوجب عليك المضي كما يلي في هذه الخطوات البسيطة:

1- اضغط زر رقم 1 "ومض" مع تركيز عينيك على المنطقة رقم 2 لأنه سوف يظهر فيها الرقمان اللذان سيومضان.

2- اضغط على زر 3 "إجابة" سوف يظهر لك مربع يسألك هل الرقمان متطابقان اضغط Yes إذا كانا متطابقين أو No إذا لم يكونا.

3- بعد إحراز ست إجابات انتقل إلى المجموعة الثانية وافعل كما قلت هنا ثم باقي المجموعات.

4- بالنسبة للنظرة الأفقية للكلمات سر على نفس الدرب واللّه يرعاك.

التدريب الرابع
تدريب قراءة القطعة

المهمة:

أداء تدريبات قراءة القطعة في مركز القراءة السريعة لتطوير قدرات العين والتخلص من أخطاء القراءة الشائعة من خلال قراءة مقالات يتم فيها عرض الكلمات بشكل تدريجي تتبعه العين وعلى عدة مراحل تبدأ بكلمة ثم كلمتين ثم ثلاث كلمات بالسرعة التي تم تحديدها والتي تتلاءم مع سرعة المتدرب.

الهدف:

تكمن فكرة تدريبات قراءة القطعة باختيار قطعة لكي تتم قراءتها ومن ثم سوف تنتقل إلى القطعة مع ملاحظة أن الصفحة سوف تظهر بيضاء بدون أي كلمات ثم عند البدء بالقراءة تبدأ الكلمات بالظهور بشكل تتابعي حسب سرعة المتدرب على النظام أو تتبع عين المتدرب الكلمات بدون أي توقف أو تراجع. وظهور الكلمات سوف يتم بسرعة معينة هي نفس السرعة التي قمت بتحديدها مسبقاً في اختبار سرعة القراءة. هذا النوع من التدريبات سوف يطور عدة مهارات لدى المتدرب من أبرزها:

1- زيادة مدى رؤية العين الأفقية لكي تتمكن من التقاط عدد كبير من الكلمات مرة واحدة.

2- التخلص من أخطاء العين في القراءة: مثل التوقفات والتراجعات والتشتت البصري أثناء القراءة.

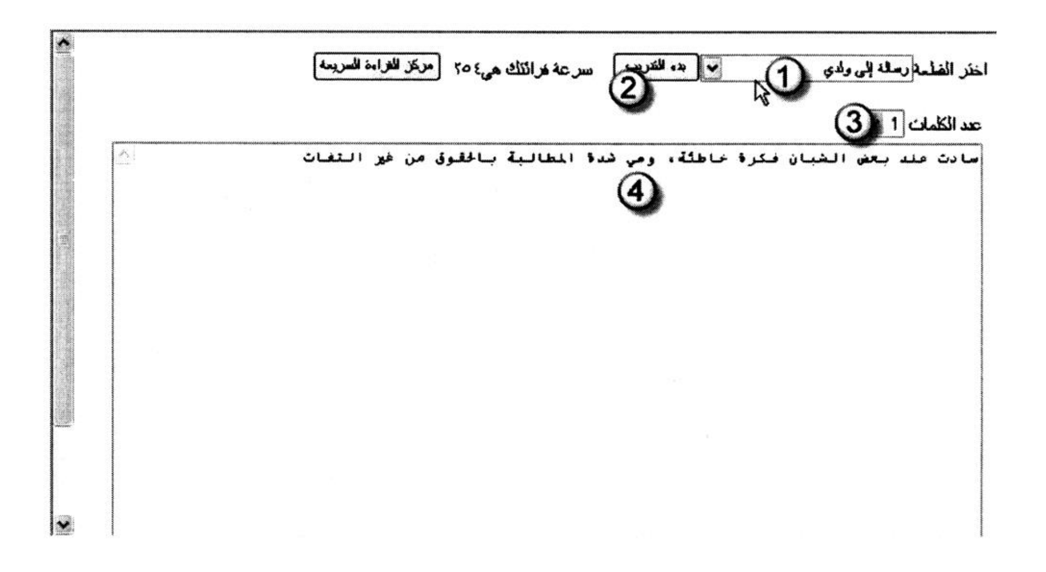
3- الاستفادة القصوى من قدرات العقل والعين مما يزيد قوة الفهم ويعطي الفائدة القصوى من القراءة مما يحقق الأهداف الستة للقراءة لكن هذا يتطلب أداء التدريب بشكل متواصل لفترات محددة.

الخطوات:

1- اذهب إلى مركز القراءة السريعة.

2- سجل دخولك في المركز.

3- انقر على زر تدريب قراءة القطعة لتظهر لك الشاشة التالية:



ولأداء التدريب اختر القطعة التي تريد قراءتها ثم انقر زر بدء التدريب.

خذ هذه الملاحظات أثناء التدريب :

1- تجنب أخطاء القراءة الشائعة مثل تحريك شفتيك أو النطق أثناء القراءة.

2- اجعل عينيك تتبعان الكلمات التي تظهر وتجنب التراجعات أو التوقفات.

3- اقرأ قطعتين في كل جلسة تدريبية.

التدريب الخامس

تدريب مساحة الفهم (1)

المهمة:

أداء تدريبات مساحة الفهم في مركز القراءة السريعة لتطوير قدرات العين على التقاط مجموعة مترابطة من الكلمات أثناء القراءة مما يساعد على تسريع القراءة وزيادة الفهم.

الهدف:

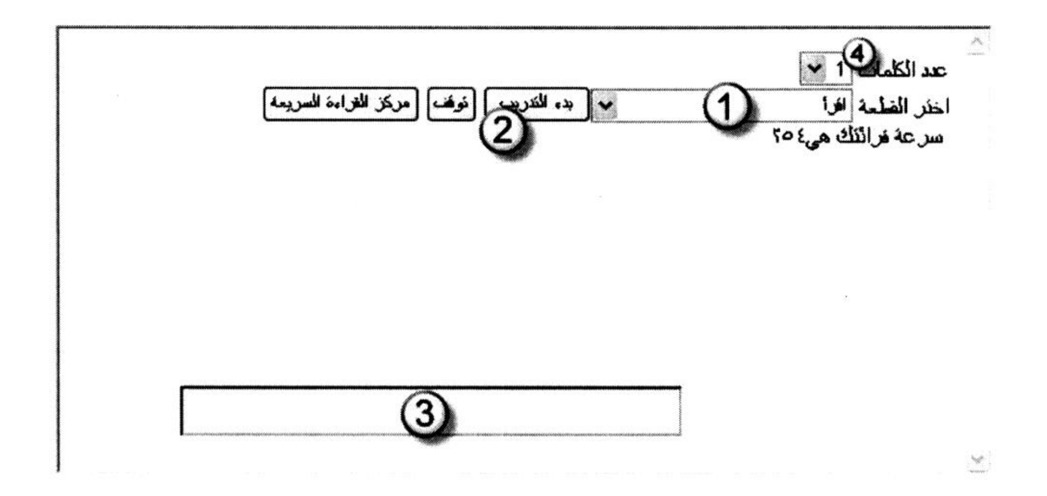
تكمن فكرة تدريبات قراءة القطعة باختيار قطعة لكي تتم قراءتها ومن ثم سوف تتنقل إلى القطعة مع ملاحظة أن الصفحة سوف تظهر بيضاء بدون أي كلمات ثم عند البدء بالقراءة تبدأ الكلمات بالظهور بشكل تتابعي حسب سرعة المتدرب على النظام أو تتبع عين المتدرب الكلمات بدون أي توقف أو تراجع. وظهور الكلمات سوف يتم بسرعة معينة هي نفس السرعة التي قمت بتحديدها مسبقاً.

الخطوات:

1- اذهب إلى مركز القراءة السريعة.

2- سجل دخولك في المركز.

3- انقر على زر تدريب مساحة الفهم ليظهر لك كما في الشاشة التالية:



طريقة أداء التدريب:

1- اختر القطعة التي تريد قراءتها.

2- انقر زر بدء التدريب.

3- اقرأ الكلمات التي تظهر في المربع رقم 3 قراءة بصرية بدون أن تحرك شفتيك.

4- تدرب على قطعتين في كل جلسة تدريبية.

استعراض النتائج:

إذا أردت استعراض نتائج التدريبات فيمكنك ذلك من خلال النقر على زر استعراض النتائج لينقلك إلى شاشة النتائج. قم بالنقر على زر عرض النتائج لتظهر لك نتائجك كما في الشاشة التالية:

عرض النتائج | مركز القراءة السريعة

سرعتك في القراءة	التدريب	عدد المحاولات	عدد الاجابات الصحيحة
٧٥٠	ومضة الأحرف	١	١
٢٥٤	ومضة الرقم	١	١
٢٤١	ومضة الأحرف	٣	٣
٢٤١	ومضة الرقم	٢	٢
٢٤١	ومضة الكلمات	٢	٢
٢٤١	ومضة الكلمات العمودية	٤	٣

لا حظ أن النتائج مرتبة حسب السرعات التي مرت بك ولاحظ أنها تظهر كل نوع تدريب وعدد الإجابات الكلية وعدد الإجابات الصحيحة.

التدريب السادس

تدريب مساحة الفهم (2)

المهمة:

أداء تدريبات مساحة الفهم في برنامج اقرأ لتطوير قدرات العين والتخلص من أخطاء القراءة الشائعة من خلال قراءة مقالات يتم فيها عرض الكلمات بشكل تدريجي تتبعه العين وعلى عدة مراحل تبدأ بكلمة ثم كلمتين ثم ثلاث إلى ست كلمات بالسرعة التي تم تحديدها والتي تتلاءم مع سرعة المتدرب.

ملاحظة هامة جداً:

يعتبر هذا التدريب نقطة الانطلاقة الحقيقية في عالم القراءة السريعة. لاحظ أنه يمكنك نسخ أي مقال تريد قراءته، وقراءته من خلال هذا التدريب وهو ما سيمكنك من تحقيق قفزات كبيرة في عالم القراءة. تعود قراءة المقالات من خلال هذا التدريب واستشعر الفرق في أسبوع لكن لا تجهد نفسك.

الهدف:

تكمن فكرة تدريبات مساحة الفهم باختيار قطعة لكي تتم قراءتها ومن ثم سوف تنتقل إلى القطعة مع ملاحظة أن الصفحة سوف تظهر بيضاء بدون أي كلمات ثم عند البدء بالقراءة تبدأ الكلمات بالظهور بشكل تتابعي حسب سرعة المتدرب على النظام أو تتبع عين المتدرب الكلمات بدون أي توقف أو تراجع. وظهور الكلمات سوف يتم بسرعة معينة هي نفس السرعة التي قمت بتحديدها مسبقاً. هذا النوع من

التدريبات سوف يطور عدة مهارات لدى المتدرب من أبرزها :

1- زيادة مدى رؤية العين الأفقية لكي تتمكن من التقاط عدد كبير من الكلمات مرة واحدة.

2- التخلص من أخطاء العين في القراءة : مثل التوقفات والتراجعات والتشتت البصري أثناء القراءة.

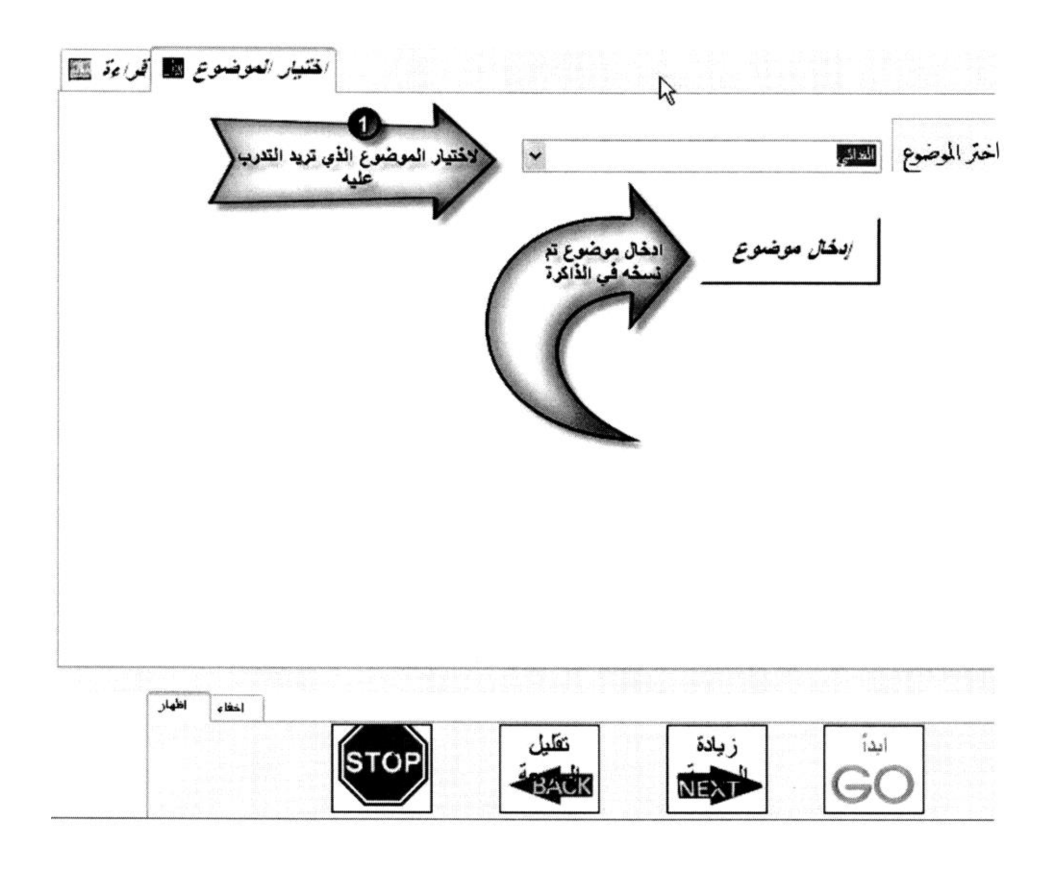
3- الاستفادة القصوى من قدرات العقل والعين مما يزيد قوة الفهم ويعطي الفائدة القصوى من القراءة مما يحقق الأهداف الستة للقراءة لكن هذا يتطلب أداء التدريب بشكل متواصل .

الخطوات:

1- قم بفتح برنامج اقرأ للقراءة السريعة.

2- اختر القائمة الفرعية "نظرة الرقم البينية "سوف يظهر لك عدة وظائف، لاحظ أن تدريب مساحة الفهم يتكون من ست مراحل هي "تظليل كلمة" و"تظليل كلمتين" إلى "تظليل ست كلمات" في كل مرحلة سوف يتم تظليل عدد من الكلمات مساو لرقم اسم المرحلة.

3- اختر التدريب "تظليل كلمة" ليظهر لك التدريب كما في الشكل التالي:



لكي تتمكن من أداء التدريب يجب عليك تحديد القطعة التي تريد قراءتها وذلك بإحدى طريقتين:

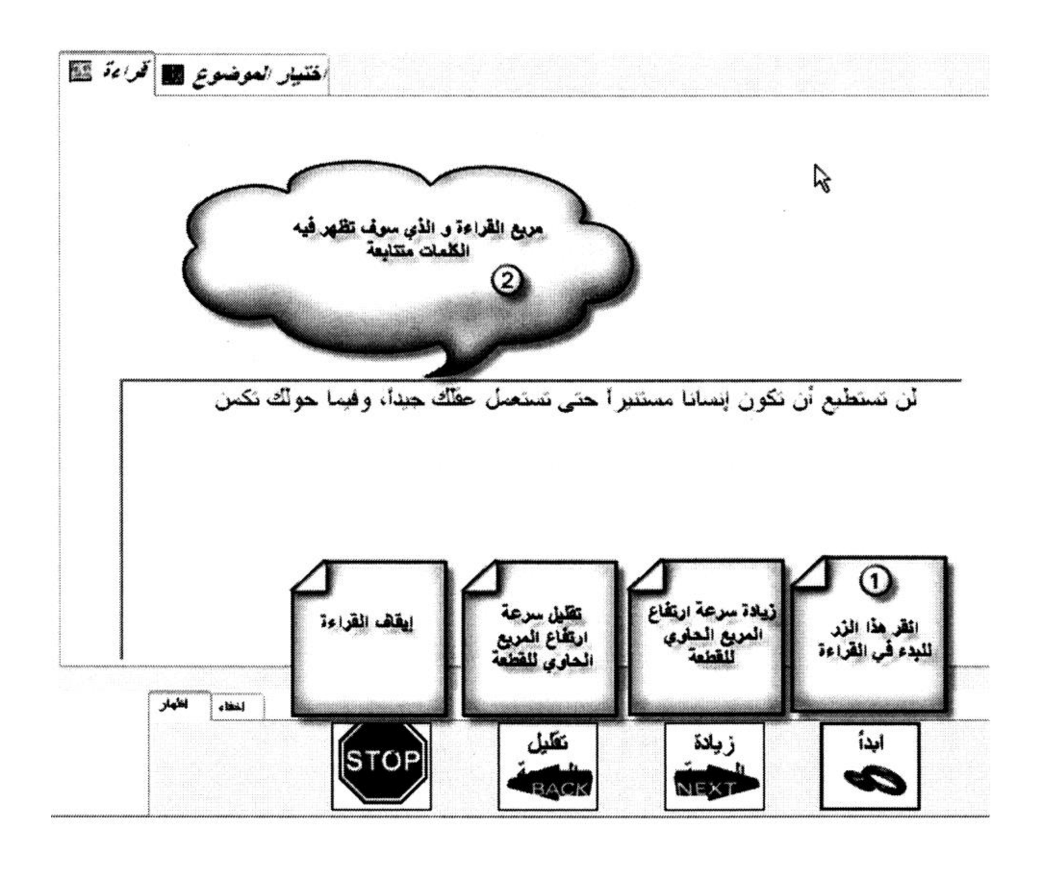
1- اختيار الموضوع الذي تريد قراءته حيث توجد قائمة بمواضيع كثيرة.

2- أو تستطيع أن تضع الموضوع الذي تريد قراءته وذلك نسخة أولى من أي مكان سواء من وثيقة وورد أو من الانترنت ثم النقر على زر إدخال موضوع وسوف يتم إحضار الموضوع الذي نسخته في الذاكرة إلى البرنامج للتدرب على القراءة.

بعد اختيار أي من الخطوتين السابقتين سوف ينتقل بك البرنامج إلى

شاشة القراءة.

لنفترض أنك اخترت موضوع "اقرأ" سوف تظهر لك شاشة التدريب كما يلي:



للبدء بالتدريب انقر زر ابدأ بعد ذلك سوف تبدأ الكلمات بالظهور كلمة كلمة أو كلمتين كلمتين حسب اختيار التدريب. خذ هذه الملاحظات أثناء التدريب:

1- تجنب أخطاء القراءة الشائعة مثل تحريك شفتيك أو النطق أثناء القراءة.

2- اجعل عينيك تتبعان الكلمات التي تظهر وتجنب التراجعات أو التوقفات .

الفهرس